Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Ветчина	
250	Каша пшенная молочная жидкая	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	16 105 F 6 MG 6
200	Какао с молоком Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
		қ Ккал-670, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-96
	Вт.завтрак	з імеводы уб
250	Запеканка из творога	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочн сливочное	ые,, Масло
50	Соус брусничный	Ккал-42, Углеводы-11
	Сахар, Крахмал, Брусника	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	V 720 F 56 W 27
	Итого за Вт.завтран	қ Ккал-729, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-69
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра свекольная	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-97, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

	Картофель, Томатная паста, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло ро Сметана, Соль йодированная	істительное,
75	Поджарка из говядины	Ккал-270, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-2
	Лук репчатый, Говядина, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная	,
230	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32
	Смородина, Сахар	
58	Хлеб пшеничный	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2,
	батон, хлеб пшеничный	Углеводы-48
50		Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	
	Итого за Обе,	1 Ккал-1 131, Белки-37, Жиры-48, Углеводы-141
	<u>Полдник</u>	-7
60	Полоска шоколадная	Ккал-284, Белки-3, Жиры-15,
		Углеводы-33 Ккал-84, Белки-1, Жиры-1,
200	Сок яблочный	Углеводы-20
	Итого за Полдни	с Ккал-368, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-53
	<u>Ужин</u>	100 F 0 M
200	Бананы	Ккал-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42
40	Печенье	Ккал-79, Белки-3, Углеводы-
10		16 Ккал-421, Белки-26, Жиры-28,
120	"Котлеты"	Углеводы-18
	Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодирован	
<i>75</i>	Соус молочный на цельном молоке	Ккал-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	о плеводы у
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	- Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы- 25
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,
30	батон, хлеб пшеничный	Углеводы-50
50		V 24 F 1 V 7
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужи	44, Углеводы-215
	Вт. ужин	, , , , , , ,
		Иман 150 Гания 5 Wines 5

200

Снежок

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,

Углеводы-22

Итого за Вт. ужин Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Ккал-4 529, Белки-176, Жиры-163, Углеводы-596