

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-563, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-74

Вт.завтрак

50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
250	Сок яблочный	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

Итого за Вт.завтрак Ккал-308, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-73

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками <i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	"Говядина тушеная с черносливом" <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20

150	Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
230	Картофель отварной <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	"Компот из малины" <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 153, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-133
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Веснушка <i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
200	Молоко кипяченое	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Ккал-416, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68
<u>Ужин</u>		
180	Апельсины	Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	Форель припущенная <i>Форель, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-218, Белки-30, Жиры-10
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
5	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-554, Белки-36, Жиры-20, Углеводы-53
<u>Вт. ужин</u>		
200	Варенец	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 100, Белки-125, Жиры-107,
Углеводы-409