

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Суп молочный с крупой <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
300	Борщ с фасолью и картофелем <i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок</i>	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
120	Котлеты мясо-картофельные <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-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
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Сок апельсиновый	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за Обед
		Ккал-1 158, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-146
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба слоеная с сыром <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
200	Кисель из ягод <i>Компотная смесь из замороженных ягод, Сахар, Крахмал</i>	Ккал-31, Углеводы-8
		Итого за Полдник
		Ккал-283, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-28
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
100	Салат из свежих помидоров <i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
60	Сосиски	Ккал-183, Белки-10, Жиры-15
230	Картофель запеченный в сметанном соусе <i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука</i>	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
51	Гренки с сыром <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр</i>	Ккал-242, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за Ужин
		Ккал-1 042, Белки-31, Жиры-43, Углеводы-129
		Итого за
		Ккал-3 135, Белки-105, Жиры-134, Углеводы-379