

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	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные	
	Смесь "Царская", Соль йодированная	
80	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная	
120	Рыба тушеная с овощами	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11
	Кета, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
230	Рис припущенный	Ккал-66, Жиры-7
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	Брусника, Сахар	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-26, Белки-1, Углеводы-6

10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-570, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-41
<u>Полдник</u>		
60	Полоска шоколадная	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская</i>		
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
<i>Сахар, Вишня</i>		
Итого за Полдник		Ккал-344, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-42
<u>Ужин</u>		
125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
<i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>		
75	Сердце в соусе	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>		
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
<i>Лимоны, Сахар</i>		
10	Хлеб пшеничный	Ккал-26, Белки-1, Углеводы-6
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-784, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-107
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Вт. ужин		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за		Ккал-2 409, Белки-102, Жиры-106, Углеводы-276