

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 кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49 <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10 <i>Сахар, Кофейный напиток</i>
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>батон, хлеб пшеничный</i>
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак

Ккал-601, Белки-18, Жиры-25,
Углеводы-79

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные	
		<i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>
80	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10 <i>Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная</i>
120	Рыба тушеная с овощами	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11
		<i>Кета, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>
230	Рис припущеный	Ккал-66, Жиры-7
		<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9 <i>Брусника, Сахар</i>
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

Полдник

60 Полоска шоколадная

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская

Ккал-302, Белки-5, Жиры-17,
Углеводы-32

200 Компот из вишни

Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

Итого за Полдник Ккал-344, Белки-5, Жиры-17,
Углеводы-42

Ужин

125 Мандарины

Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 Салат из белокачанной капусты с яблоками

Ккал-90, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-10

Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная

75 Сердце в соусе

Ккал-233, Белки-20, Жиры-13,
Углеводы-8

*Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль
йодированная, Сахар*

200 Макаронные изделия отварные

Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Напиток лимонный

Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

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

Вт. ужин

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