

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 Маасдам"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
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	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-450, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-44

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	"Кофейный напиток с молоком" <i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-471, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-29

Обед

1	Зелень	
100	Салат из цветной капусты, овощей и плодов <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
300	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21

Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная

230 Мясо духовое Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22

Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука

200 "Компот из малины" Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

58 Хлеб пшеничный Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 015, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-113

Полдник

100 Пирожок с картофелем Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное

200 Сок

Итого за Полдник Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41

Ужин

125 Мандарины Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 "Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

100 Рыба запеченная Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

50 Соус молочный (для подачи к блюду) Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 Булгур отварной Ккал-318, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-51

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

230 Овощи отварные Ккал-40, Жиры-4

Смесь "Европейская", Масло сливочное, Соль йодированная

200 Напиток брусничный Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

30 Хлеб пшеничный Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

30 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-928, Белки-44, Жиры-31,
Углеводы-119

Вт. ужин

200 **Йогурт**

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 257, Белки-146, Жиры-135,
Углеводы-363