

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 Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
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-538, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Огурцы соленые	Ккал-8, Углеводы-1
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Суп картофельный с горохом и колбасой <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
120	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
230	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
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 Обед Ккал-1 069, Белки-46, Жиры-44,
Углеводы-135

Полдник

100 Пирожок с капустой Ккал-253, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-36

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная,
Масло растительное, Зелень*

200 Кофейный напиток Ккал-37, Углеводы-10

Сахар, Кофейный напиток

Итого за Полдник Ккал-291, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-46

Ужин

220 Яблоки Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

**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 Печень по-домашнему Ккал-211, Белки-14, Жиры-16,
Углеводы-2

Печень говяжья, Масло растительное, Лук репчатый, Чеснок, Соль йодированная

180 Булгур отварной Ккал-286, Белки-9, Жиры-5,
Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная, Вода

50 Вафли Ккал-176, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-39

200 Компот из смеси сухофруктов Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты, Вода

15 Хлеб пшеничный Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Ужин Ккал-1 061, Белки-35, Жиры-30,
Углеводы-162

Итого за Ккал-2 959, Белки-106, Жиры-104,
Углеводы-414