

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
200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-36
200	Чай с сахаром <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-557, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-60

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
50	Овощи отварные <i>Смесь "Лечо", Соль йодированная</i>	
250	"Борщ с картофелем" <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17
15	Мясо для 1 блюд <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
120	"Шницели" <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Сухари панировочные., Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-316, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-19
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
205	Бобовые оварные с маслом <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-316, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-45
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-992, Белки-54, Жиры-35, Углеводы-118
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с картофелем <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага, Вода</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Полдник		Ккал-321, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-56
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих огурцов и капусты <i>Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
100	Кета припущенная <i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-182, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-1
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-824, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-116
Итого за		Ккал-2 694, Белки-115, Жиры-94, Углеводы-351