

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 ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-563, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-74

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками <i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
120	Говядина в кисло-сладком соусе	Ккал-327, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-14

Говядина, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Хлеб бородинский, Соль йодированная

150 **Перловка гарнир**

Ккал-177, Белки-5, Жиры-3,
Углеводы-33

Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная

230 **Картофель отварной**

Ккал-228, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-37

Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная

150 **Сок**

10 **Хлеб пшеничный**

Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 059, Белки-44, Жиры-46,
Углеводы-121

Полдник

50 **Вафли**

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

200 **Молоко кипяченое**

Ккал-87, Белки-4, Жиры-5,
Углеводы-7

Итого за Полдник Ккал-263, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-46

Ужин

243 **Бананы**

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-51

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120 **Форель припущенная**

Ккал-218, Белки-30, Жиры-10

Форель, Лук репчатый, Соль йодированная

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)**

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 **Рис припущенный**

Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Ккал-40, Углеводы-11

Чай, Сахар

5 **Хлеб пшеничный**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-650, Белки-37, Жиры-21,
Углеводы-77

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-2 944, Белки-127, Жиры-108,
Углеводы-365