

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
50	Колбаса вареная	Ккал-147, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
250	Каша пшенная молочная жидкая <i>Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-648, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-76

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный паровой <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное</i>	Ккал-517, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-46
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-557, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-57

Обед

1	Зелень	
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
250	Жаркое по-домашнему <i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-87, Углеводы-23
	<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-777, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-81

Полдник

100	Пирожок с картофелем	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	

Итого за Полдник Ккал-285, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48

Ужин

200	Бананы.	Ккал-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
50	Соус томатный	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</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 Ужин Ккал-881, Белки-29, Жиры-40, Углеводы-104

Вт. ужин

200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
-----	---------------	--

Итого за Вт. ужин Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

Итого за Ккал-3 305, Белки-132, Жиры-140,
Углеводы-388