

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
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, Вода, 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-459, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-43

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
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 <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
120	Рыба запеченная <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
230	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-40, Жиры-4
200	"Компот из малины" <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

58	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-919, Белки-49, Жиры-36,
Углеводы-100

Полдник

100	Пицца школьная, 1 вариант <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса вареная, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
-----	--	---

200 **Сок**

Итого за Полдник Ккал-270, Белки-11, Жиры-11,
Углеводы-31

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

230	Мясо духовое <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i>	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22
-----	--	---

100	Булочка Веснушка <i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
-----	--	---

200	Напиток брусничный <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
-----	---	---------------------

30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
----	---	---

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

Итого за Ужин Ккал-1 128, Белки-43, Жиры-39,
Углеводы-157

Итого за Ккал-2 776, Белки-119, Жиры-111,
Углеводы-331