

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная манная жидкая Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный Батон, Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-574, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69
<u>Вт.завтрак</u>		
100	Пицца школьная, 1вариант Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай с сахаром Чай, Вода, Сахар	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Вт.завтрак		Ккал-300, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из свежих огурцов и перец Огурцы, Соль йодированная, Перец свежий, Лук репчатый, Масло растительное	Ккал-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
300	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Вода, Сметана, Соль йодированная	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
75/25	Печень говяжья по-строгановски Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1

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	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	Сок	
47	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-974, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-72

Полдник

125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	Варенье порционное	Ккал-20, Углеводы-5
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
135	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Ккал-1 369, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-182

Вт. ужин

200	Варенец	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
-----	----------------	---------------------------------------

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 438, Белки-157, Жиры-148,
Углеводы-379