

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 кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49 <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10 <i>Сахар, Кофейный напиток</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 Завтрак Ккал-601, Белки-18, Жиры-25,
Углеводы-79

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50 <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>
30	Соус клюквенный	Ккал-15, Углеводы-4 <i>Сахар, Крахмал, Клюква</i>
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-513, Белки-30, Жиры-20,
Углеводы-54

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5 <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная

120 Рыба тушеная с овощами

Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11

Горбуша, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная

230 Рис припущеный

Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 Напиток брусничный

Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

38 Хлеб пшеничный

Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед

Ккал-692, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-69

Полдник

60 Полоска шоколадная

Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская

200 Компот из вишни

Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

Итого за Полдник

Ккал-344, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-42

Ужин

180 Апельсины

Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27

100 Салат из белокачанной капусты с яблоками

Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10

Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная

120 Котлеты из говядины

Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19

Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная

30 Соус красный (основной)

Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

200 Макаронные изделия отварные

Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Компот из кураги

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

20 Хлеб пшеничный

Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин

Ккал-1 049, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-138

Вт. ужин

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

Итого за Ккал-3 304, Белки-145, Жиры-136,
Углеводы-390