

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
60	Сосиски	Ккал-183, Белки-10, Жиры-15
250	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-733, Белки-24, Жиры-36, Углеводы-78

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант <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	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Вт.завтрак		Ккал-300, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-39

Обед

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
100	Салат из капусты и клюквы <i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
300	Свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i>	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22

250	Жаркое по-домашнему	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	<i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Сок яблочный	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-10, Углеводы-2
Итого за Обед		Ккал-840, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-79
<u>Ужин</u>		
250	Апельсины	Ккал-191, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-38
60	Пряник	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Лук репчатый маринованный	
	<i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
300	Плов из птицы	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</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-910, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-85
<u>Вт. ужин</u>		
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-2 941, Белки-114, Жиры-141, Углеводы-302