

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	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-790, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101

Обед

1	Зелень	
100	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
300	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Вода</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
100/50	"Птица тушеная в соусе" <i>Цыплята бройлерные, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
230	Картофель отварной <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	Компот из свежесаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-40, Углеводы-10
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-1 116, Белки-49, Жиры-40,
Углеводы-143

Полдник

100 Булочка Веснушка Ккал-329, Белки-8, Жиры-6,
Углеводы-61

Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода

200 Сок

Итого за Полдник Ккал-329, Белки-8, Жиры-6,
Углеводы-61

Ужин

220 Яблоки Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 Овощи отварные

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120 "Шницели" Ккал-316, Белки-20, Жиры-18,
Углеводы-19

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Соль йодированная, Масло растительное

50 Соус красный (основной) Ккал-28, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-4

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

180 Гречка вязская Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,
Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Чай с сахаром Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,
Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-924, Белки-36, Жиры-26,
Углеводы-138

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-3 264, Белки-129, Жиры-108,
Углеводы-451