

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	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
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
60	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-851, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-117

Вт.завтрак

150	Запеканка морковная с творогом <i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</i>	Ккал-281, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-27
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-281, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-27

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Суп картофельный с гречкой <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Картофель</i>	Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
250	Жаркое по-домашнему <i>Говядина лопатка б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10

20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-716, Белки-34, Жиры-34,
Углеводы-79

Полдник

100	Пирожок с картофелем <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
200	Чай без сахара	

Итого за Полдник Ккал-254, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-41

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко, Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Ккал-76, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-872, Белки-26, Жиры-36,
Углеводы-113

Вт. ужин

200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
-----	----------------	---

Итого за Вт. ужин Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 145, Белки-117, Жиры-132,
Углеводы-385