

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

Вт.завтрак

150	Манник	Ккал-1 265, Белки-33, Жиры-41, Углеводы-203
	Сметана, Масло сливочное, Яйцо, Крупа манная, Сахар, Масло растительное	
30	Соус шоколадный	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-1 633, Белки-38, Жиры-54, Углеводы-262

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра морковная	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар	
100	Икра свекольная	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11

Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная

300	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Вода		
100/50	"Птица тушеная в соусе"	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
Цыплята бройлерные, Сметана, Мука, Вода, Томатная паста, Соль йодированная		
230	Картофель отварной	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная		
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод		
58	Хлеб пшеничный	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
батон, хлеб пшеничный		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 241, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-154
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
<u>Ужин</u>		
125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	Овощи отварные	
Смесь "Европейская", Соль йодированная		
120	Шницели из говядины	Ккал-320, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-13
Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., 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		
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
Лимоны, Сахар, Чай		
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-897, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-125

Итого за Ккал-4 736, Белки-158, Жиры-163,
Углеводы-681