

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
200	Каша молочная ячневая	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-464, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-61

Вт.завтрак

150	Манник	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
50	Соус шоколадный	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
250	Суп картофельный с горохом и колбасой	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
	Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
100	Птица отварная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	Бедро кур, Морковь, Соль йодированная	

200	Картофель запеченный в сметанном соусе <i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука</i>	Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37
200	Сок	
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-866, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
60	Гребешок слоёный <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-436, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	"Огурцы соленые"	Ккал-8, Углеводы-1
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
120	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-993, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-136
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 402, Белки-134, Жиры-137, Углеводы-422