

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-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
250	"Каша молочная пшеничная жидкая" <i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-680, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-84

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
50	Соус брусничный <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-42, Углеводы-11
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
Итого за Вт.завтрак		Ккал-599, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-59

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

120 Куриное филе в соусе с томатом Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5

Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная

230 Картофельное пюре с цельным молоком Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 Компот из черной смородины Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар

20 Хлеб пшеничный Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-990, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-115

Полдник

50 Сдоба слоеная с сыром Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский

200 Сок яблочный Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-336, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-40

Ужин

180 Яблоки Ккал-85, Белки-1, Углеводы-20

120 "Котлеты" Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18

Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная

75 Соус молочный на цельном молоке Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

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

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

230 Гарнир сложный с морковью Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная

200 Отвар шиповника Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

20 Хлеб пшеничный Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 134, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-146

Вт. ужин

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-3 897, Белки-164, Жиры-158,
Углеводы-466