

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша пшениная молочная жидкая Сахар, Крупа пшениная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром Чай, Сахар	Ккал-40, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-590, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-76
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Манник Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
30	Соус шоколадный Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из моркови с яблок Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
300	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Смесь "Лечо"	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
300	Плов из птицы	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5

Голень кур, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-897, Белки-36, Жиры-57, Углеводы-59

Полдник

50	Печенье овсяное	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Нектар апельсиновый	

Итого за Полдник Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

Ужин

145	Яблоки	Ккал-68, Белки-1, Углеводы-16
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
120	Гуляш из говядины	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 132, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-154

Вт. ужин

200	Тонус яблоко-груша 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
-----	--------------------------------	---------------------------------------

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Ккал-3 378, Белки-120, Жиры-143, Углеводы-418