

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 кукурузная жидкая" <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
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-675, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-86

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
250	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
13	Куриное филе для супов	Ккал-20, Белки-4
75/75	"Печень по-строгановски" <i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
120	Рыба, запеченная в омлете <i>Минтай филе, Мука, Масло растительное, Яйцо, Молоко.</i>	Ккал-313, Белки-38, Жиры-14, Углеводы-7

200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
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-1 113, Белки-75, Жиры-39, Углеводы-116
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
70	Рожок слоёный с вареной сгущенкой <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко., Соль йодированная, Молоко цельное сгущенное</i>	Ккал-336, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-35
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-431, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-38
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	Котлеты мясо-картофельные <i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
50	Соус красный (основной) <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
180	Гречка рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-311, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
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-1 093, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-148
Итого за		Ккал-3 312, Белки-154, Жиры-129, Углеводы-388