

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 кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-472, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-59

Вт.завтрак

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

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат из цветной капусты, овощей и плодов" <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
300	Суп картофельный с форелью <i>Масло сливочное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Форель</i>	Ккал-174, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19

100	<i>Котлеты из птицы припущенные</i> <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе куриное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
50	<i>Соус томатный</i> <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
180	<i>Булгур отварной</i> <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
180	<i>Капуста тушеная</i> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18
200	<i>Компот из свежесзаморож. ягод</i> <i>Сахар, Черноплодная рябина</i>	Ккал-38, Углеводы-9
10	<i>Хлеб пшеничный</i> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 121, Белки-39, Жиры-47, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
60	<i>Гребешок слоёный</i> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
200	<i>Нектар "Мультифрукт"</i>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		Ккал-408, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
150	<i>Мандарины</i>	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	<i>Овощи отварные</i> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
100	<i>Икра кабачковая</i>	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
250	<i>Картофельная запеканка с мясом</i> <i>Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34
200	<i>Напиток лимонный</i> <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25
5	<i>Хлеб пшеничный</i> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-899, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-95
<u>Вт. ужин</u>		

200 *Йогурт*

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 513, Белки-122, Жиры-140,
Углеводы-440