

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-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная пшеничная	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
	Крупа пшеничная, Масло сливочное , Сахар, Молоко., Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-851, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-117

Вт.завтрак

250	Запеканка морковная с творогом	Ккал-392, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-52
	Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Творог, Сахар	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-422, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-60

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
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	
250	Жаркое по-домашнему	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	

200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
80	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 128, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-142
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Ванильная <i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.</i>	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-402, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-64
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Ккал-76, Углеводы-18
60	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-1 075, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-152
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 989, Белки-129, Жиры-149, Углеводы-542