

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 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
10	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-549, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68

Вт.завтрак

150	Манник Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
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-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

Обед

2	Зелень	Ккал-1
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	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
100	Птица отварная (индейка)	Ккал-157, Белки-33, Жиры-2

Филе грудки индейки , Морковь, Соль йодированная

30 **Соус томатный** Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная

230 **Рис припущенный** Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-604, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-46

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%

200 **Нектар апельсиновый**

Итого за Полдник Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Ужин

174 **Апельсины** Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26

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

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Компот из клюквы** Ккал-29, Углеводы-7

Сахар, Клюква

5 **Хлеб пшеничный** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-944, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-109

Вт. ужин

200 **Бифилин-М черника 200г** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

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

Итого за Ккал-2 980, Белки-122, Жиры-129,
Углеводы-343