

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 пшеничная молочная жидкая <i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
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-549, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68

Вт.завтрак

200	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
30	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	Сельдь с луком <i>Сельдь соленая, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Ккал-207, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-1
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12

Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

300 Плов из птицы Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, 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-966, Белки-48, Жиры-64, Углеводы-50

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

243 Бананы Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

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 Макароны изделия отварные Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Напиток лимонный Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

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-1 110, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-145

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-3 620, Белки-133, Жиры-166, Углеводы-404