

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	Суп молочный с крупой <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76

Вт.завтрак

250	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панцировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
50	Соус абрикосовый <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-126, Углеводы-33
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-776, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-82

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
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
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20

Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок

120 Котлеты мясо-картофельные Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10

Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,

50 Соус молочный (для подачи к блюду) Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

180 Гречка вязская Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Сок апельсиновый Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

40 Хлеб пшеничный Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 158, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-146

Полдник

100 Булочка Ванильная Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56

Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Ванилин, Молоко.

200 Кисель из ягод Ккал-31, Углеводы-8

Компотная смесь из замороженных ягод, Сахар, Крахмал

Итого за Полдник Ккал-403, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-64

Ужин

300 Груши

100 Салат из свежих помидоров Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5

Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное

60 Сосиски Ккал-183, Белки-10, Жиры-15

120 Рыба отварная Ккал-138, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-1

Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная

230 Картофель запеченный в сметанном соусе Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42

Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука

200 Отвар шиповника Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

20 Хлеб пшеничный Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Ужин Ккал-938, Белки-45, Жиры-40,
Углеводы-97

Вт. ужин

200 **Снежок**

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Вт. ужин Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Ккал-4 083, Белки-182, Жиры-160,
Углеводы-485