

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	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	<i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак

Ккал-590, Белки-19, Жиры-24,
Углеводы-76

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из моркови с яблоками	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
	<i>Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Перец см</i>	
300	Плов из птицы	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-897, Белки-36, Жиры-57,
Углеводы-59

Полдник

75 Кекс Творожный

Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра

200 Нектар "Мультифрукт"

Ккал-300, Белки-8, Жиры-12,
Углеводы-41

Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-392, Белки-8, Жиры-12,
Углеводы-64

Ужин

220 Яблоки

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 Перец сладкий

Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5

100 Овощи отварные

Смесь "Царская", Соль йодированная

120 Гуляши из говядины

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

Ккал-323, Белки-21, Жиры-24,
Углеводы-5

200 Макаронные изделия отварные

Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная

200 Компот из кураги

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

20 Хлеб пшеничный

батон, хлеб пшеничный

Ккал-13, Углеводы-3

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Итого за Ужин Ккал-875, Белки-36, Жиры-35,
Углеводы-117

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-2 863, Белки-105, Жиры-134,
Углеводы-323