

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 молочная кукурузная жидкая" <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
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-736, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-98

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
250	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
13	Куриное филе для супов	Ккал-20, Белки-4
75	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из черной смородины <i>Смородина, Сахар</i>	Ккал-130, Углеводы-32

20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
		Итого за Обед Ккал-836, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-116
<u>Полдник</u>		
50	Рожок песочный с сахаром <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	...Чай без сахара	
		Итого за Полдник Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
60	Пряник	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
50	Капуста пекинская	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6
120	Котлеты мясо-картофельные <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
30	Соус красный (основной) <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
180	Гречка рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-311, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за Ужин Ккал-1 122, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-161
		Итого за Ккал-2 943, Белки-108, Жиры-104, Углеводы-411