

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
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-583, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-62

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
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 <i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок</i>	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20

120	<i>Котлеты мясо-картофельные</i>	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
	<i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
50	<i>Соус молочный (для подачи к блюду)</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	<i>Гречка вязская</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<i>Нектар апельсиновый</i>	
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-1 001, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-106
<u>Полдник</u>		
60	<i>Гребешок слоёный</i>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
Итого за Полдник		Ккал-397, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-54
<u>Ужин</u>		
190	<i>Груши</i>	
100	<i>Салат из свежих помидоров</i>	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	<i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
75	<i>Сердце в соусе</i>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
120	<i>Рыба отварная</i>	Ккал-138, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-1
	<i>Хек, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	<i>Картофель запеченный в сметанном соусе</i>	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	<i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Витязь, Масло сливочное, Мука</i>	
200	<i>Отвар шиповника</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-1 001, Белки-55, Жиры-38, Углеводы-107

Вт. ужин

200 Йогурт

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 666, Белки-177, Жиры-156,
Углеводы-391