

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 панировочные., 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 <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	Котлеты мясо-картофельные	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Сок апельсиновый	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 158, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-146
<u>Полдник</u>		
100	Булочка с повидлом обсыпная	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Вода</i>	
200	Кисель из ягод	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Компотная смесь из замороженных ягод, Сахар, Крахмал</i>	
Итого за Полдник		Ккал-458, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-71
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	<i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
120	Рыба отварная	Ккал-138, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-1
	<i>Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	Картофель запеченный в сметанном соусе	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	<i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука</i>	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-887, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-123
<u>Вт. ужин</u>		
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-4 041, Белки-175, Жиры-150,
Углеводы-504