

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
200	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-472, Белки-15, Жиры-21,
Углеводы-59

Вт.завтрак

150	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
50	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-472, Белки-14, Жиры-9,
Углеводы-87

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат из цветной капусты, овощей и плодов" <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
300	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
50	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
180	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18
200	Компот из свежесзаморож. ягод. <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-40, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 110, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-117

Полдник

110	Сочник из песочного теста с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Сахар, Творог 9%, Сметана</i>	Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47

Ужин

150	Мандарины	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34
200	Напиток лимонный <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25
5	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-780, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-87

Вт. ужин

200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
-----	----------------	--

Итого за Вт. ужин Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 406, Белки-128, Жиры-145,
Углеводы-405