

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
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39
150	Молоко кипяченое	Ккал-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
200	Чай без сахара	
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-554, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-58

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	
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	Суп картофельный с горохом и колбасой <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
100	Птица отварная <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1

200	Картофель запеченный в сметанном соусе <i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Голландский, Масло сливочное, Мука</i>	Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37
200	Нектар апельсиновый	
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 Обед		Ккал-865, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
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	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	"Огурцы соленые"	Ккал-8, Углеводы-1
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
120	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-963, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-135
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 366, Белки-139, Жиры-134, Углеводы-419