

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
30	"Сыр голландский"	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
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	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-496, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-48

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	Овощи отварные <i>Брокколи 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, Сосиски, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
75	Мясо отварное <i>Говядина лопатка б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-531, Белки-45, Жиры-39

30	Соус красный (основной)	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Картофель запеченный в сметанном соусе	Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37
	<i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное, Мука</i>	
200	Сок яблочный	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-1 074, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
75	Кекс Творожный	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
112	Яблоки	Ккал-53, Углеводы-13
100	"Огурцы соленые"	Ккал-8, Углеводы-1
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
120	Гуляш из говядины	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	<i>Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-892, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-119
<u>Вт. ужин</u>		
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Вт. ужин		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

Итого за Ккал-3 391, Белки-146, Жиры-141,
Углеводы-400