

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 "Российский" | Ккал-109, Белки-7, Жиры-9 |
| 250 | Каша молочная ячневая <small>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</small> | Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49 |
| 200 | Чай с сахаром <small>Чай, Сахар</small> | Ккал-40, Углеводы-11 |
| 20 | Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small> | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |

Итого за Завтрак Ккал-573, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-76

Вт.завтрак

| | | |
|-----|--|---|
| 150 | Манник <small>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар</small> | Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62 |
| 30 | Соус шоколадный <small>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</small> | Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 |
| 200 | Чай без сахара | |

Итого за Вт.завтрак Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

Обед

| | | |
|-----|--|---|
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | Овощи отварные <small>Смесь "Европейская", Соль йодированная</small> | |
| 50 | Перец сладкий | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3 |
| 300 | Суп картофельный с горохом и колбасой <small>Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</small> | Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23 |
| 120 | Гуляш из говядины | Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5 |

Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

230 Макароны изделия отварные Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Нектар апельсиновый

30 Хлеб пшеничный Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

Итого за Обед Ккал-976, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-110

Полдник

100 Булочка Ванильная Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56

Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.

200 Кофейный напиток Ккал-37, Углеводы-10

Сахар, Кофейный напиток

Итого за Полдник Ккал-409, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-66

Ужин

180 Бананы Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 "Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

120 Горбуша припущенная Ккал-232, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-1

Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

75/25 Печень говяжья по-строгановски Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1

Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное

200 Картофельное пюре с цельным молоком Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная

200 Компот из смеси сухофруктов Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

30 Хлеб пшеничный Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

Итого за Ужин Ккал-1 146, Белки-68, Жиры-43, Углеводы-126

Вт. ужин

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-3 631, Белки-156, Жиры-136, Углеводы-461