

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	Каша пшеничная молочная жидкая <i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
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-549, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68

Вт.завтрак

200	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
30	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из моркови с яблок <i>Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
300	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
300	Плов из птицы	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-842, Белки-34, Жиры-57, Углеводы-48

Полдник

60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Сок апельсиновый	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

Итого за Полдник Ккал-251, Белки-4, Углеводы-58

Ужин

300	Груши	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
120	Гуляш из говядины	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	<i>Говядина тз 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	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-821, Белки-35, Жиры-44, Углеводы-83

Вт. ужин

200	Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
-----	---------------	---

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Ккал-3 133, Белки-118, Жиры-138, Углеводы-371