

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок	
120	"Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски"	Ккал-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-9
	Говядина тз б/к, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные., Соль йодированная	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Сок апельсиновый	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 089, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-144
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба слоеная с сыром <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-252, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-20
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих помидоров <i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
120	Сосиски	Ккал-367, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-1
230	Картофель запеченный в сметанном соусе <i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное , Мука</i>	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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 Ужин		Ккал-1 216, Белки-36, Жиры-52, Углеводы-147
Итого за		Ккал-3 208, Белки-108, Жиры-137, Углеводы-386