

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 пшенинная молочная жидкая Сахар, Крупа пшенинная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром Чай, Сахар	Ккал-40, Углеводы-11
10	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	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 Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
30	Соус шоколадный Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	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 Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
300	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	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
	Брусника, Сахар	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

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

Полдник

110	Сочник из песочного теста с творогом	Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Сахар, Творог 9%, Сметана	
200	Сок апельсиновый,	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

Итого за Полдник Ккал-533, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-81

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
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
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-924, Белки-35, Жиры-44, Углеводы-107

Вт. ужин

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-3 489, Белки-123, Жиры-160, Углеводы-408