

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 молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко., Вода</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-790, Белки-30, Жиры-31,
Углеводы-101

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 5%, Крупа манная, Молоко., Молоко сухое, Вода, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус брусничный <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10

Итого за Вт.завтрак Ккал-582, Белки-45, Жиры-22,
Углеводы-55

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
100	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11

250	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19
	<i>Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Вода</i>	
250	"Жаркое по-домашнему"	Ккал-404, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-27
	<i>Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное , Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
	<i>Лимонная кислота, Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	
58	Хлеб пшеничный	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 100, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-136
<u>Полдник</u>		
1	Сдоба	
200	Сок	
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	Шницели из говядины	Ккал-320, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-13
	<i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>	
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай, Вода</i>	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-982, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-141
Итого за		Ккал-3 454, Белки-160, Жиры-125, Углеводы-433