

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
	<i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко, Соль йодированная</i>	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак

Ккал-786, Белки-26, Жиры-28,
Углеводы-108

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	<i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные, Масло сливочное</i>	
30	Соус черничный	Ккал-25, Углеводы-6
	<i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак

Ккал-545, Белки-45, Жиры-22,
Углеводы-45

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из капусты и клюквы	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
	<i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, Сахар, Соль йодированная</i>	
300	Свекольник	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
	<i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана, Вода</i>	

250	Жаркое по-домашнему	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	<i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	"Компот из свежих плодов (яблоки)"	Ккал-47, Углеводы-12
	<i>Яблоки, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	

80	Хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
----	--------------------------------------	------------------------------

Итого за Обед Ккал-1 138, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-140

Полдник

60	Гребешок слоёный	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	

200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за Полдник Ккал-436, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-44

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Лук репчатый маринованный	
	<i>Лук репчатый, Лимонная кислота, Масло растительное</i>	
300	Плов из птицы	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	<i>Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, 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-1 106, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-129

Вт. ужин

200	Кефир	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18

Итого за Вт. ужин Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18

Итого за Ккал-4 166, Белки-171, Жиры-174, Углеводы-485