

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 Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром Чай, Сахар	Ккал-40, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-590, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-76

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	
001	Чеснок	
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, Перец см	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	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-903, Белки-36, Жиры-57, Углеводы-61
<u>Полдник</u>		
75	Кекс Творожный	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
	Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра	
200	Сок яблоко-вишня	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
Итого за Полдник		Ккал-432, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-75
<u>Ужин</u>		
220	Апельсины	Ккал-168, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-33
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 свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
	Сахар, Черноплодная рябина	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-1 073, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-135
<u>Вт. ужин</u>		
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Вт. ужин		Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за		Ккал-3 648, Белки-127, Жиры-154, Углеводы-453