

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	Бутерброд с вареной колбасой	Ккал-125, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7
	<i>Хлеб пшеничный, Колбаса вареная</i>	
250	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	<i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-690, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-82

Вт.завтрак

250	Запеканка из творога	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
	<i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Молоко сухое, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное</i>	
50	Соус абрикосовый	Ккал-126, Углеводы-33
	<i>Сахар, Курага</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-776, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-82

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное</i>	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-168, 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

Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10

Говядина, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,

50 Соус молочный (для подачи к блюду)

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

180 Каша гречневая рассыпчатая

Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Сок апельсиновый

Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

40 Хлеб пшеничный

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед

Ккал-1 308, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-167

Полдник

75 Корж молочный 75г

Ккал-316, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44

200 Кисель из ягод

Ккал-31, Углеводы-8

Компотная смесь из замороженных ягод, Сахар, Крахмал

Итого за Полдник

Ккал-347, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-51

Ужин

220 Яблоки

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 Салат из свежих помидоров

Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

110 Сардельки отварные

Ккал-237, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-1

120 Рыба отварная

Ккал-101, Белки-23, Жиры-1, Углеводы-1

Треска св.мороженая, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная

230 Картофель запеченный в сметанном соусе

Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42

Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука

200 Отвар шиповника

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

20 Хлеб пшеничный

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин

Ккал-1 014, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-121

Вт. ужин

200 *Йогурт*

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-4 274, Белки-191, Жиры-
156, Углеводы-521