

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	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-569, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-59

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса вареная, Сыр Тильзит, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

Обед

001	Чеснок	
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, 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-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
	Говядина тз б/к, 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	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Сок яблоко-вишня	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-1 092, Белки-39, Жиры-47, Углеводы-131

Полдник

125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
90	Яблоки печеные	Ккал-138, Углеводы-34
	<i>Яблоки, Сахар, Сахарная пудра</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
Итого за Полдник		Ккал-264, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

Ужин

170	Бананы	Ккал-163, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	<i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Сосиски	Ккал-367, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-1
100	Рыба отварная	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
	<i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
230	Картофель запеченный в сметанном соусе	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	<i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное , Мука</i>	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-1 241, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-128

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-3 575, Белки-144, Жиры-150,
Углеводы-412