

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
250	Каша молочная пшеничная Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком. Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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-877, Белки-30, Жиры-47, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра морковная Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
50	Икра свекольная Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	Ккал-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
250	Суп картофельный с бобовыми Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	Ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19
100/50	"Птица тушеная в соусе" Голень кур, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
230	Картофель отварной Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
10	Хлеб пшеничный Батон, Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

		Итого за Обед	Ккал-986, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-114
<u>Полдник</u>			
60	Полоска шоколадная		Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская</i>			
200	Чай без сахара		
		Итого за Полдник	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
<u>Ужин</u>			
95	Яблоки		Ккал-45, Углеводы-11
50	Вафли		Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
100	Салат из свежих огурцов и капусты		Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
<i>Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, 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>			
30	Соус красный (основной)		Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
<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</i>			
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-857, Белки-3,3, Жиры-63, Углеводы-163
		Итого за	Ккал-2854, Белки-103, Жиры-107, Углеводы-373