

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

Обед

1	Зелень	
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	Куриное филе в соусе с томатом	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5
	Филе куриное, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Нектар апельсиновый	
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-921, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
183	Яблоки печеные	Ккал-165, Белки-1, Углеводы-40
Яблоки, Сахар, Сахарная пудра		
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-260, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
185	Бананы	Ккал-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная		
120	Сосиски	Ккал-367, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-1
100	Рыба отварная	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная		
230	Картофель запеченный в сметанном соусе	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное		
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
батон, хлеб пшеничный		
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-1 246, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-137
<u>Вт. ужин</u>		
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Вт. ужин		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за		Ккал-3 155, Белки-131, Жиры-134, Углеводы-352