

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 молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-708, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-84

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панцирочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус брусничный <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
Итого за Вт.завтрак		Ккал-582, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-55

Обед

1	Зелень	
100	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
300	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23

100/50	"Птица тушеная в соусе"	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
	<i>Цыплята бройлерные, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	Картофель отварной	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
	<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	
58	Хлеб пшеничный	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 116, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-143

Полдник

100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	
200	Сок	

Итого за Полдник Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

Ужин

300	Груши	
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	"Шницели"	Ккал-316, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-19
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Сухари панировочные., Соль йодированная, Масло растительное</i>	
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<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	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-820, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-113

Вт. ужин

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-3 713, Белки-170, Жиры-129,
Углеводы-478