

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 кукурузная жидкая"	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
	Крупа кукурузная, Вода, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-736, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-98

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	Сельдь соленая	Ккал-224, Белки-17, Жиры-17
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
15	Куры для супа	Ккал-83, Белки-7, Жиры-6
	Бедро кур, Соль йодированная	
75/75	"Печень по-строгановски"	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста	
120	Кета припущенная.	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	

200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Сок	
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 282, Белки-88, Жиры-59, Углеводы-100
<u>Полдник</u>		
70	Рожок слоёный с вареной сгущенкой <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко., Соль йодированная, Молоко цельное сгущенное</i>	Ккал-336, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-35
200	Чай с молоком <i>Чай, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-66, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за Полдник		Ккал-402, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	Котлеты мясо-картофельные <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
50	Соус красный (основной) <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-969, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-131
Итого за		Ккал-3 388, Белки-166, Жиры-144, Углеводы-378