

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 <small>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</small>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <small>Какао, Сахар, Молоко.</small>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-790, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101

Вт.завтрак

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

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра морковная <small>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</small>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
100	Икра свекольная <small>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</small>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11

300	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
	<i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
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-1 241, Белки-51, Жиры-48,
Углеводы-154

Полдник

50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная</i>	
200	Сок	

Итого за Полдник Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Ужин

300	Груши	
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", 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>	
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>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</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-849, Белки-37, Жиры-28,
Углеводы-114

Вт. ужин

200 *Варенец*

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 817, Белки-172, Жиры-145,
Углеводы-467