

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
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
250	Суп молочный с крупой <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-443, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-47

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из цветной капусты ,овощей и плодов <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
250	Суп картофельный с геркулесом <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17

100	Кижуч припущенный <i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	Ккал-193, Белки-27, Жиры-10
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
230	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-40, Жиры-4
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
58	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 150, Белки-60, Жиры-37,
Углеводы-140

Полдник

75	Кекс Столичный <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра</i>	Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47
200	Нектар апельсиновый	

Итого за Полдник Ккал-338, Белки-5, Жиры-15,
Углеводы-47

Ужин

125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
50	Икра кабачковая	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
230	Мясо духовое <i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i>	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22
200	Напиток брусничный <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-735, Белки-32, Жиры-31,
Углеводы-80

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-3 368, Белки-164, Жиры-131,
Углеводы-382