

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
	<i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная</i>	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-651, Белки-24, Жиры-28,
Углеводы-76

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-270, Белки-12, Жиры-11,
Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок</i>	
120	"Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски"	Ккал-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные,, Соль йодированная

30 Соус молочный (для подачи к блюду)

Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная

180 Гречка вязская

Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,
Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная

200 Сок апельсиновый

Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

40 Хлеб пшеничный

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 089, Белки-41, Жиры-41,
Углеводы-144

Полдник

125 Творог детский

Ккал-95, Белки-9, Жиры-5,
Углеводы-4

130 Яблоки печеные

Ккал-117, Белки-1, Углеводы-29

Яблоки, Сахар, Сахарная пудра

200 Чай без сахара

Итого за Полдник Ккал-212, Белки-10, Жиры-5,
Углеводы-32

Ужин

243 Бананы

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-51

100 Салат из свежих помидоров

Ккал-112, Белки-1, Жиры-10,
Углеводы-5

Помидоры, Лук репчатый, 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

Треска св.мороженая, 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, Масло сливочное , Мука

200 Отвар шиповника

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

20 Хлеб пшеничный

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 331, Белки-55, Жиры-56,
Углеводы-148

Вт. ужин

200 Йогурт

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 693, Белки-151, Жиры-144,
Углеводы-447