

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
100	Сосиски	Ккал-261, Белки-11, Жиры-24
250	"Каша молочная пшеничная жидкая" <i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-914, Белки-32, Жиры-46, Углеводы-96

Вт.завтрак

200	Пудинг из творога с яблоками <i>Яблоки, Сухари панировочные,, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10

Итого за Вт.завтрак Ккал-430, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-32

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
100	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

120	Куриное филе в соусе с томатом	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5
	<i>Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная</i>	
230	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	
200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</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-1 389, Белки-48, Жиры-61, Углеводы-170

Полдник

50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	

Итого за Полдник Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
15	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	Котлеты из говядины	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	
30	Соус молочный на цельном молоке	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	Гарнир сложный с морковью	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная</i>	
200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, 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-1 232, Белки-45, Жиры-37,
Углеводы-187

Вт. ужин

200 *Кефир*

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за Вт. ужин Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за Ккал-4 402, Белки-161, Жиры-182,
Углеводы-545