

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Суп молочный с крупой <i>Молоко1л, Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко1л</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
Итого за Завтрак		Ккал-638, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-73
<u>Вт.завтрак</u>		
50	Сдоба слоеная с сыром <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко1л, Сыр Российский</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-252, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
300	Борщ с фасолью и картофелем <i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок</i>	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
120	Котлеты мясо-картофельные <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко1л, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Нектар апельсиновый	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
Итого за Обед		Ккал-994, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-104
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с картофелем	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
200	Компот из брусники	Ккал-33, Углеводы-8
	<i>Сахар, Брусника</i>	
Итого за Полдник		Ккал-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
120	Мандарины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	<i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Форель припущенная	Ккал-182, Белки-25, Жиры-8
	<i>Форель, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко1л, Соль йодированная</i>	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
Итого за Ужин		Ккал-826, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-102
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 136, Белки-123, Жиры-130, Углеводы-365