

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 <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
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-790, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101

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
300	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
100/50	"Птица тушеная в соусе" <i>Цыплята бройлерные, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
230	Картофель отварной <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-40, 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-1 116, Белки-49, Жиры-40,
Углеводы-143

Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35
Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 **Сок**

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

Ужин

174 **Апельсины** Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120 **Шницели из говядины** Ккал-320, Белки-22, Жиры-21,
Углеводы-13

Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное

50 **Соус красный (основной)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-4

Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

180 **Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,
Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

60 **Хлеб пшеничный** Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,
Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-957, Белки-40, Жиры-29,
Углеводы-133

Итого за Ккал-3 112, Белки-122, Жиры-111,
Углеводы-412