

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 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко 1л</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-728, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-88

Вт.завтрак

200	"Пудинг из творога (запеченный)" <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-239, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-41
30	Соус брусничный <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
Итого за Вт.завтрак		Ккал-302, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-58

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

250	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19
	<i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
100/50	"Птица тушеная в соусе"	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
	<i>Бедро кур, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	Картофель отварной	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из изюма	Ккал-76, Углеводы-18
	<i>Изюм, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 073, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-123

Полдник

50	Сдоба слоеная с сыром	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко 1л, Сыр Российский</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Полдник Ккал-252, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-20

Ужин

174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	Шницели из говядины	Ккал-320, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-13
	<i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко 1л, Соль йодированная, Масло растительное</i>	
30	Соус красный (основной)	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-930, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-123

Вт. ужин

200 **Варенец**

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 390, Белки-127, Жиры-137,
Углеводы-420