

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 пшеничная молочная жидкая <i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-549, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
50	Сельдь с луком <i>Сельдь соленая, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-104, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-1
300	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Смесь "Лечо", Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
300	Плов из птицы, <i>Бедро кур, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
200	Сок яблочный	

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-819, Белки-42, Жиры-55,
Углеводы-41

Полдник

100 **Булочка Домашняя** Ккал-372, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

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

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-402, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-64

Ужин

250 **Бананы** Ккал-240, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-52

100 **Икра кабачковая** Ккал-119, Белки-2, Жиры-9,
Углеводы-8

120 **Гуляш из говядины** Ккал-324, Белки-21, Жиры-24,
Углеводы-5

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

5 **Хлеб пшеничный** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 090, Белки-36, Жиры-43,
Углеводы-142

Итого за Ккал-2 861, Белки-100, Жиры-128,
Углеводы-314