

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
20	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-708, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-84

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 <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19
100/50	"Птица тушеная в соусе" <i>Голень кур, 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 клюквы <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-29, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 026, Белки-44, Жиры-46,
Углеводы-112

Полдник

50 Рожок песочный с сахаром

Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 Чай без сахара

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

30 Соус красный (основной)

Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2

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, Вода, Сахар

20 Хлеб пшеничный

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-762, Белки-34, Жиры-27,
Углеводы-95

Итого за Ккал-2 744, Белки-109, Жиры-114,
Углеводы-325