

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	Сосиски	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
200	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко(0,9л), Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-553, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-67

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
50	Огурцы порц. свежие	Ккал-5, Углеводы-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
36	Фрикадельки мясные <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина лопатка б/к, Вода, Соль йодированная</i>	Ккал-98, Белки-8, Жиры-7
100	Кнели из кур с рисом <i>Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
50	Соус молочный <i>Мука, Масло сливочное, Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-5
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Нектар вишня/рябина/яблоко	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8

15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
120	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Обед		Ккал-934, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-101
<u>Полдник</u>		
50	Рожок песочный с сахаром <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	Компот из чернослива <i>Чернослив, Сахар</i>	Ккал-169, Белки-1, Углеводы-42
Итого за Полдник		Ккал-418, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-76
<u>Ужин</u>		
50	Маринад овощной с томатом <i>Сахар, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь</i>	Ккал-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
75	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина лопатка б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-270, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-2
200	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	"Компот из ежевики" <i>Ежевика, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-513, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-30
Итого за		Ккал-2 418, Белки-82, Жиры-112, Углеводы-274