

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
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
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-764, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-117

Вт.завтрак

75	Булочка Пасхальная 75г <i>Мука, Дрожжи прессованные, Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Изюм, Сахарная пудра</i>	Ккал-292, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-47
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10

Итого за Вт.завтрак Ккал-330, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-57

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"	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
	<i>Голень 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 свежесзаморож. ягод	Ккал-38, Углеводы-9
	<i>Сахар, Черноплодная рябина</i>	
58	Хлеб пшеничный	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 211, Белки-49, Жиры-48, Углеводы-149
<u>Полдник</u>		
100	Пряник	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
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., 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	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-971, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-139
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 432, Белки-127, Жиры-115,
Углеводы-481