

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	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	<i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, 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 Завтрак

Ккал-590, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-76

Вт.завтрак

200	Манник	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
	<i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	
30	Соус шоколадный	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	<i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак

Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из моркови с яблок	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
	<i>Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Перец см</i>	
300	Плов из птицы	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	Брусника, Сахар	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-897, Белки-36, Жиры-57, Углеводы-59

Полдник

85	Ватрушка слоёная с творогом	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-447, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-59

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Овощи отварные	
	Смесь "Царская", Соль йодированная	
120	Гуляши из говядины	Ккал-323, 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	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
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-1 004, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-143

Вт. ужин

200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за	Ккал-3 578, Белки-125, Жиры-153, Углеводы-442