

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
60	Сосиски	Ккал-157, Белки-7, Жиры-14
250	"Каша молочная пшеничная жидкая" <i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
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-810, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-96

Вт.завтрак

200	Пудинг из творога с яблоками <i>Яблоки, Сухари панировочные., Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
200	Сок	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
17	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
120	Куриное филе в соусе с томатом	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5

Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная

230 Картофельное пюре с цельным молоком Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная

200 "Компот из малины" Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

58 Хлеб пшеничный Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 178, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-134

Полдник

50 Рожок песочный с сахаром Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 Чай с сахаром Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42

Ужин

300 Груши

120 Котлеты мясо-картофельные Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,

75 Соус молочный на цельном молоке Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7

Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

180 Гречка вязская Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

230 Гарнир сложный с морковью Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная

200 Напиток лимонный Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 147, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-152

Вт. ужин

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-3 913, Белки-152, Жиры-170,
Углеводы-454