

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	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-716, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-89

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 5%, Крупа манная, Молоко., Молоко сухое, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус брусничный <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
Итого за Вт.завтрак		Ккал-582, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-55

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
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
	<i>Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная</i>	
230	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	
200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</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-1 269, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-156
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Ккал-413, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-80
<u>Ужин</u>		
200	Бананы	Ккал-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	Котлеты из говядины	Ккал-409, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-21
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	
75	Соус молочный на цельном молоке	Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
	<i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	Гарнир сложный с морковью	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная</i>	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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-1 414, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-207

Вт. ужин

200 Снежок

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Вт. ужин Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Ккал-4 552, Белки-175, Жиры-161,
Углеводы-610