

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Колбаса вареная	Ккал-144, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
250	"Каша молочная пшеничная жидкая"	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
	Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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 Завтрак		Ккал-715, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-80
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Пудинг из творога с яблоками	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
	Яблоки, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-430, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-32
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра морковная	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар	
100	Икра свекольная	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Перец см	

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	Кисель из черной смородины	Ккал-51, Углеводы-12
	<i>Крахмал, Смородина, Сахар</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-10, Углеводы-2
Итого за Обед		Ккал-1 089, Белки-41, Жиры-59, Углеводы-105
<u>Полдник</u>		
60	Полоска шоколадная	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		
235	Груши	
30	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	Котлеты из говядины	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
	<i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	
30	Соус молочный на цельном молоке	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	<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	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-10, Углеводы-2

		Итого за Ужин	Ккал-921, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-122
		<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-3 565, Белки-145, Жиры-170, Углеводы-379