

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	Колбаса вареная	Ккал-144, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
250	"Каша молочная пшеничная жидкая"	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
	<i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>Какао, Сахар, Молоко.</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-715, Белки-27, Жиры-32,
Углеводы-80

Вт.завтрак

200	Пудинг из творога с яблоками	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
	<i>Яблоки, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	

Итого за Вт.завтрак Ккал-430, Белки-28, Жиры-21,
Углеводы-32

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра морковная	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	<i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	
100	Икра свекольная	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	<i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Перец см</i>	

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
		Полдник
60	Полоска шоколадная	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская</i>	
200	Чай без сахара	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
		Итого за Полдник
		Ужин
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

Bт. 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-3 565, Белки-145, Жиры-170,
Углеводы-379