

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 молочная пшеничная	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
	Крупа пшеничная, Масло сливочное , Сахар, Молоко., Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-790, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101

Вт.завтрак

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

Обед

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	

250	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19
100/50	"Птица тушеная в соусе" <i>Филе (красное мясо с бедра), Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
230	Картофель отварной <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	Компот из смородины <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
58	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Обед		Ккал-1 214, Белки-49, Жиры-48, Углеводы-149
<u>Полдник</u>		
60	Полоска шоколадная <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская</i>	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Шницели из говядины <i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-267, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-11
30	Соус красный (основной) <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
60	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-918, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-142
Итого за		Ккал-3 805, Белки-167, Жиры-144, Углеводы-480