

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
200	Каша молочная ячневая	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-464, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-61

Вт.завтрак

150	Манник	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
50	Соус шоколадный	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
300	Суп картофельный с горохом и колбасой	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
100	Птица отварная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1

Бедро кур, Морковь, Соль йодированная

200 **Картофель запеченный в сметанном соусе**

Ккал-242, Белки-6, Жиры-8,
Углеводы-37

Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное , Мука

200 **Сок**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

20 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед

Ккал-900, Белки-48, Жиры-40,
Углеводы-90

Полдник

60 **Гребешок слоёный**

Ккал-316, Белки-5, Жиры-18,
Углеводы-34

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.

200 **Молоко кипяченое**

Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Полдник

Ккал-436, Белки-11, Жиры-24,
Углеводы-44

Ужин

220 **Яблоки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **"Огурцы соленые"**

Ккал-8, Углеводы-1

100 **Кукуруза консервированная**

Ккал-92, Белки-5, Жиры-2,
Углеводы-24

120 **Гуляш из говядины**

Ккал-323, Белки-21, Жиры-24,
Углеводы-5

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Макаронные изделия отварные**

Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная

200/7 **Чай с лимоном**

Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

15 **Хлеб пшеничный**

Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин

Ккал-963, Белки-38, Жиры-35,
Углеводы-135

Вт. ужин

200 **Тонус яблоко-груша 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за

Ккал-3 345, Белки-133, Жиры-132,
Углеводы-423