

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	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25 <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, 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-569, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-59

Вт.завтрак

200	Манник	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82 <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар</i>
30	Соус шоколадный	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12 <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20 <i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок</i>

120	"Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски"	Ккал-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-9
	<i>Говядина лопатка б/к, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<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>	
200	Нектар апельсиновый	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-895, Белки-38, Жиры-40,
Углеводы-97

Полдник

125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
183	Яблоки печеные	Ккал-165, Белки-1, Углеводы-40
	<i>Яблоки, Сахар, Сахарная пудра</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Полдник Ккал-260, Белки-10, Жиры-5,
Углеводы-44

Ужин

185	Бананы	Ккал-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Сосиски	Ккал-367, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-1
100	Рыба отварная	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
	<i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
230	Картофель запеченный в сметанном соусе	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	<i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное</i>	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 246, Белки-54, Жиры-52,
Углеводы-137

200 ***Варенец***

Bт. ужин

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 607, Белки-146, Жиры-140,
Углеводы-443