

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 <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко1л, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-587, Белки-20, Жиры-19,
Углеводы-85

Обед

1	Зелень	
004	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Суп картофельный с горохом и колбасой <i>Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Сосиски, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
100	Птица отварная <i>Голень кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
200	Картофель запеченный в сметанном соусе <i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное , Мука</i>	Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37
200	Нектар апельсиновый	
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 019, Белки-51, Жиры-47,
Углеводы-109

Полдник

100 **Пицца школьная, 1 вариант**

Ккал-270, Белки-11, Жиры-11,
Углеводы-31

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса вареная, Сыр
Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное*

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-270, Белки-12, Жиры-11,
Углеводы-31

Ужин

220 **Мандарины**

Ккал-84, Белки-2, Углеводы-19

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

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

30 **Хлеб пшеничный**

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-905, Белки-36, Жиры-34,
Углеводы-117

Итого за Ккал-2 780, Белки-119, Жиры-
111, Углеводы-342