

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, Молоко., 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
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-526, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-73

Вт.завтрак

150	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
50	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

Обед

1	Зелень	
100	Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-5, 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 Голландский, Масло сливочное, Мука</i>	Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-937, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-109
<u>Полдник</u>		
100	Булочка с повидлом обсыпная <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло</i>	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-547, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-73
<u>Ужин</u>		
180	Яблоки	Ккал-85, Белки-1, Углеводы-20
100	Икра кабачковая	Ккал-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
120	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-980, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-123
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 568, Белки-133, Жиры-132, Углеводы-472