

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 кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	Чай с сахаром <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-472, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-59

Обед

1	Зелень	
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов" <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
300	Солянка домашняя <i>Говядина, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
50	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная, Вода</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
180	Капуста тушеная	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
	<i>Лимонная кислота, Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 110, Белки-44, Жиры-51, Углеводы-117

Полдник

100	Булка дорожная	Ккал-368, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-63
200	Сок	

Итого за Полдник Ккал-368, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-63

Ужин

150	Мандарины	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	
250	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-418, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-29
	<i>Картофель, Говядина, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-644, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-83

Вт. ужин

200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
-----	----------------	--

Итого за Вт. ужин Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

Итого за Ккал-2 764, Белки-99, Жиры-120, Углеводы-330