

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, Молоко1л, Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	Чай с сахаром <i>Чай, 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

6	Зелень	Ккал-3
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
250	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко1л, Масло сливочное , Филе куриное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	Компот из свежесаморож. ягод <i>Сахар, Черноплодная рябина</i>	Ккал-38, Углеводы-9
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-906, Белки-39, Жиры-41,
Углеводы-96

Полдник

100 Булочка с повидлом обсыпная

Ккал-427, Белки-7, Жиры-16,
Углеводы-63

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло

200 Чай без сахара

Итого за Полдник Ккал-427, Белки-8, Жиры-17,
Углеводы-63

Ужин

150 Мандарины

Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13

100 Овощи отварные

Смесь "Царская", Соль йодированная

250 Картофельная запеканка с мясом

Ккал-554, Белки-31, Жиры-33,
Углеводы-34

Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Напиток лимонный

Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

5 Хлеб пшеничный

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-760, Белки-34, Жиры-33,
Углеводы-82

Итого за Ккал-2 565, Белки-95, Жиры-111,
Углеводы-300