

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
250	Каша молочная рисовая <i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко1л</i>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
200	Чай без сахара	
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-490, Белки-11, Жиры-17,
Углеводы-74

Вт.завтрак

200	Омлет с колбасой или сосисками <i>Яйцо, Молоко1л, Масло сливочное, Колбаса вареная</i>	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
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 Вт.завтрак Ккал-505, Белки-21, Жиры-37,
Углеводы-23

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3

300	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
	<i>Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко 1л, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
250	Макаронник с мясом	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-1 757, Белки-80, Жиры-65, Углеводы-217
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Домашняя	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-372, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-56
<u>Ужин</u>		
190	Бананы	Ккал-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Птица отварная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	<i>Голень кур, Морковь, Соль йодированная</i>	
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-1 472, Белки-54, Жиры-55, Углеводы-191

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-4 557, Белки-170, Жиры-191,
Углеводы-527