

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	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	Батон, Хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-472, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-59

Вт.завтрак

150	Манник	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
50	Соус шоколадный	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

Обед

1	Зелень	
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
100	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
	Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная	

50	Соус томатный	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
180	Капуста тушеная	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
	<i>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-11, Углеводы-117

Полдник

50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
200	Сок ..	

Итого за Полдник Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35

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-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34
	<i>Говядина тз б/к, Картофель, 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-780, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-87

Вт. ужин

200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
-----	-------------------------------	---------------------------------------

Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
-------------------	--

Итого за	Ккал-3 193, Белки-119, Жиры-131, Углеводы-392
----------	--