

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
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
250	Каша молочная рисовая	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко.	
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-500, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-78

Вт.завтрак

200	Омлет с колбасой или сосисками	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
	Яйцо, Молоко., Масло сливочное , Колбаса вареная	
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
	Молоко., Сахар, Кофейный напиток	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-594, Белки-24, Жиры-41, Углеводы-35

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
300	Суп картофельный с рисом	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	

30	Фрикадельки мясные	Ккал-80, Белки-7, Жиры-6
	<i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
200	Макаронник с мясом	Ккал-815, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-103
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	
200	Сок	
28	Хлеб пшеничный	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Ккал-1 212, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-164
<u>Полдник</u>		
85	Ватрушка слоёная с творогом	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-355, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-37
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
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>	
120	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	<i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе куриное, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<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>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-1 188, Белки-37, Жиры-49, Углеводы-151

Вт. ужин

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-3 954, Белки-139, Жиры-170,
Углеводы-474