

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	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
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-527, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-62

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1 вариант <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай с сахаром <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Вт.завтрак		Ккал-300, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-39

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
300	Щи из свежей капусты <i>Капуста белокочанная, Смесь "Лечо", Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана</i>	Ккал-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
20	Мясо для 1 блюд	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

Говядина тз б/к, Соль йодированная

120 **Птица отварная** Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1

Бедро кур, Морковь, Соль йодированная

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

58 **Хлеб пшеничный** Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 266, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-150

Полдник

125 **Творог детский** Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

10 **Варенье порционное** Ккал-20, Углеводы-5

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9

Ужин

180 **Бананы** Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

300 **Картофельная запеканка с мясом** Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41

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

200 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-1 048, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-123

Вт. ужин

200 **Снежок** Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

Итого за Вт. ужин Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

Итого за Ккал-3 415, Белки-145, Жиры-136, Углеводы-405