

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко1л, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
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-452, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-52
<u>Вт.завтрак</u>		
150	Сырники из творога запеченые	Ккал-507, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-33
	Творог 9%, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное , Крупа манная, Сметана	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-545, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-43
<u>Обед</u>		
2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	"Фасоль овощная отварная"	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
300	Щи из свежей капусты с картофелем.	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
	Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
20	Мясо для 1 блюд	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

Говядина тз б/к, Соль йодированная

100	Кнели из кур с рисом	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
	Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), МолокоИл, Масло сливочное , Соль йодированная	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	МолокоИл, Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , 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-1 013, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-115

Полдник

100	Ромовая баба	Ккал-354, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-63
	Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Изюм, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сахарная пудра	
200	Компот из клюквы	Ккал-29, Углеводы-7
	Сахар, Клюква	

Итого за Полдник Ккал-383, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-70

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Брокколи см, Соль йодированная	
300	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41
	Говядина лопатка 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-998, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-115

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-3 549, Белки-136, Жиры-151, Углеводы-416
----------	--