

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
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-470, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Брокколи см, Соль йодированная	
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Смесь "Лечо"	
250	Макаронник с мясом	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Нектар апельсиновый	
28	Хлеб пшеничный	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

		Итого за Обед	Ккал-1 632, Белки-81, Жиры-59, Углеводы-202
<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>			
185	Бананы		Ккал-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39
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	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	Компот из клюквы		Ккал-29, Углеводы-7
<i>Сахар, Клюква</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-1 114, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-126
<u>Вт. ужин</u>			
200	Тонус яблоко-груша 200г		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
		Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
		Итого за	Ккал-3 680, Белки-149, Жиры-151, Углеводы-442