

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
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
<u>Вт.завтрак</u>		
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
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
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 <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
50	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
180	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18
200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-40, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 110, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-117

Полдник

85	Ватрушка слоёная с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34
200	Напиток лимонный <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25
5	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-826, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-99

Вт. ужин

200 *Йогурт*

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за

Ккал-3 376, Белки-128, Жиры-137,
Углеводы-416