

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	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная манная жидкая <small>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</small>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-452, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-52

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <small>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</small>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
30	Зеленый горошек	Ккал-59, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
200	Кофейный напиток <small>Сахар, Кофейный напиток</small>	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Вт.завтрак Ккал-471, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-33

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная <small>Свекла, Соль йодированная</small>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

100	Фасоль отварная с луком и томатом <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
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 <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
100	Кнели из кур с рисом <i>Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	Напиток лимонный <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25
58	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 111, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-129
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Компот из брусники <i>Сахар, Брусника</i>	Ккал-33, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-209, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-47
<u>Ужин</u>		
180	Бананы	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

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 *Ряженка*

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за

Ккал-3 461, Белки-138, Жиры-149,
Углеводы-391