

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>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	
250	Солянка домашняя	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
	Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
100	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
	Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе куриное, Соль йодированная	
30	Соус томатный	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-38, Углеводы-9
	Сахар, Черноплодная рябина	

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-903, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
100	Булка дорожная	Ккал-368, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-63
200	Нектар апельсиновый	
Итого за Полдник		Ккал-368, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-63
<u>Ужин</u>		
150	Мандарины	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
50	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
250	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина лопатка 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-770, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-85
Итого за		Ккал-2 513, Белки-96, Жиры-107, Углеводы-302