

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	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-535, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-61

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-425, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-27

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

Свекла, Соль йодированная

100 **Перец сладкий** Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5

300 **Щи из свежей капусты** Ккал-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8

Капуста белокочанная, Смесь "Лечо", Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана

20 **Мясо для 1 блюд** Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

Говядина тз б/к, Соль йодированная

110 **Птица отварная** Ккал-352, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-1

Бедро кур, Морковь, Соль йодированная

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная

200 **Компот из черной смородины** Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар, Вода

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-1 269, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-163

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%

200 **Сок яблочный**

Итого за Полдник Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Ужин

180 **Бананы** Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

300 **Картофельная запеканка с мясом** Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41

Говядина тз 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-1 048, Белки-45, Жиры-42,
Углеводы-123

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-3 789, Белки-154, Жиры-166,
Углеводы-433