

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 Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-491, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-62

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	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	
001	Чеснок	
100	Свекла варенная Свекла, Соль йодированная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

100	"Фасоль овощная отварная"	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	<i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
300	Щи из свежей капусты	Ккал-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
	<i>Капуста белокочанная, Смесь "Лечо", Петрушка (корень), Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана</i>	
20	Мясо для 1 блюд	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
	<i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	
250	Чахохбили	Ккал-524, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-15
	<i>Бедро кур, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок</i>	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
58	Хлеб пшеничный	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 223, Белки-48, Жиры-64, Углеводы-115
<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	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41
	<i>Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

		Итого за Ужин	Ккал-1 008, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-112
		<u>Вт. ужин</u>	
200	Кефир		Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
		Итого за Вт. ужин	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
		Итого за	Ккал-3 658, Белки-145, Жиры-178, Углеводы-370