

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
250	Каша молочная рисовая	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко.	
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-470, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-70

Вт.завтрак

200	Омлет с колбасой или сосисками	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
	Яйцо, Молоко., Масло сливочное , Колбаса вареная	
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 Вт.завтрак		Ккал-505, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-23

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	

300	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	
250	<b>Макаронник с мясом</b>	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	
200	<b>Сок</b>	
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 666, Белки-82, Жиры-60, Углеводы-208
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Гребешок слоёный</b>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
<b><u>Ужин</u></b>		
243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"</b>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	<b>Птица отварная</b>	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	<i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофель и овощи тушеные в томатном соусе</b>	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал-1 178, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-140
		<u><b>Вт. ужин</b></u>	
<b>200</b>	<b><i>Ряженка</i></b>		Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
		<b>Итого за Вт. ужин</b>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
		<b>Итого за</b>	Ккал-4 304, Белки-169, Жиры-192, Углеводы-484