

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, Вода, 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>Вт.завтрак</u>		
150	Манник	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
50	Соус шоколадный	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао, Ванилин	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87
<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, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная	

100/50	"Птица тушеная в соусе"	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
	<i>Цыплята бройлерные, Сметана, Мука, Вода, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная, Вода</i>	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
	<i>Лимонная кислота, Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-900, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
<u>Ужин</u>		
125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	
250	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34
	<i>Говядина, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-771, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-85
Итого за		Ккал-2 790, Белки-114, Жиры-104, Углеводы-358