

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 <small>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</small>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-452, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-52

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <small>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</small>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
30	Зеленый горошек	Ккал-59, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
200	Кофейный напиток <small>Сахар, Кофейный напиток</small>	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-471, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-33

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная <small>Свекла, Соль йодированная</small>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	Фасоль отварная с луком и томатом	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23

Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное

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

120 **Кнели из кур с рисом** Ккал-316, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-9

Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 **Рис припущенный** Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

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-1 164, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-130

Полдник

50 **Сдоба слоеная с сыром** Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский

200 **Компот из брусники** Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Брусника

Итого за Полдник Ккал-285, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-28

Ужин

300 **Груши**

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-875, Белки-43, Жиры-41,
Углеводы-85

Вт. ужин

200 *Тонус яблоко-груша 200г*

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за

Ккал-3 356, Белки-144, Жиры-161,
Углеводы-335