

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
250	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-577, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-88

Вт.завтрак

50	Рожок песочный с сахаром <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10

Итого за Вт.завтрак Ккал-286, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44

Обед

2	Зелень	Ккал-1
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	Щи из свежей капусты <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
20	Мясо для 1 блюд <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

120	Птица отварная <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
230	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-894, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-67
<u>Полдник</u>		
85	Ватрушка слоёная с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		Ккал-447, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-59
<u>Ужин</u>		
180	Бананы	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	Картофельная запеканка с мясом <i>Картофель, Говядина тз б/к, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-502, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-35
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-874, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-117
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 236, Белки-118, Жиры-134, Углеводы-397