

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	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-527, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-62

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
30	Зеленый горошек	Ккал-59, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	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 <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

300	Щи из свежей капусты	Ккал-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, 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>	
120	Птица отварная	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
	<i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	
200	Рис отварной	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	<i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), 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-1 266, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-150
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	
200	Сок яблочный	
Итого за Полдник		Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
<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	Ккал-502, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-35
	<i>Картофель, Говядина тз б/к, 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-885, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-117
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Ккал-3 521, Белки-145, Жиры-143,
Углеводы-417