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	***Помидоры порционные***	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
17	***Капуста пекинская***	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
300	***Суп-пюре из разных овощей***	Ккал-177, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19

Картофель, Зеленый горошек, Брокколи см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное , Соль йодированная

250	***Макаронник с мясом***	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143

Говядина тз б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Сухари панировочные,, Соль йодированная

200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
28	***Хлеб пшеничный***	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

батон, хлеб пшеничный

60	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Ккал-1 745, Белки-79, Жиры-63, Углеводы-224

Полдник

100	***Булочка Веснушка***	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода

200	***Снежок***	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за Полдник	Ккал-487, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-82

Ужин

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
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

100	***Птица отварная***	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1

Бедро кур, Морковь, Соль йодированная

180	***Гречка вязская***	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная

230	***Картофель и овощи тушеные в томатном соусе***	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная

200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

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 Ужин	Ккал-1 178, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-140

Вт. ужин

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-4 494, Белки-174, Жиры-183, Углеводы-546