

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
30	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная манная жидкая Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	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
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Омлет натуральный Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-425, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная Свекла, Соль йодированная	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
<i>Капуста белокочанная, Смесь "Лечо", 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	Кнели из кур с рисом	Ккал-316, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-9
<i>Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>		
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>		
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , 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-1 164, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-130

Полдник

75	Кекс Творожный	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
<i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра</i>		
200	Компот из брусники	Ккал-33, Углеводы-8
<i>Сахар, Брусника</i>		

Итого за Полдник Ккал-332, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-49

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Овощи отварные	
<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>		
300	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41
<i>Говядина лопатка б/к, Картофель, 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-978, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-110
		<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-3 509, Белки-145, Жиры-153, Углеводы-389