

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
	<i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
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
	<i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное , Сосиски</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Вт.завтрак Ккал-498, Белки-20, Жиры-37,
Углеводы-22

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Свекла вареная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	<i>Свекла, Соль йодированная</i>	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	

300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Смесь "Лечо"</i>	
250	Макаронник с мясом	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	<i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Нектар апельсиновый	
28	Хлеб пшеничный	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
		Итого за Обед Ккал-1 632, Белки-81, Жиры-59, Углеводы-202
	<u>Полдник</u>	
75	Кекс Творожный	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра</i>	
200	Чай без сахара	Итого за Полдник Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
	<u>Ужин</u>	
185	Бананы	Ккал-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Птица отварная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	<i>Голень кур, Морковь, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	Компот из клюквы	Ккал-29, Углеводы-7
	<i>Сахар, Клюква</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 114, Белки-44, Жиры-48,
Углеводы-126

Bт. 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-4 123, Белки-169, Жиры-180,
Углеводы-468