

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	Сыр "Росссийский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная манная жидкая Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-596, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-74
<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
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Вт.завтрак		Ккал-418, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-25
<u>Обед</u>		
001	Чеснок	
100	"Фасоль овощная отварная" Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

Свекла, Соль йодированная

300 **Щи из свежей капусты**

Ккал-103, Белки-2, Жиры-7,
Углеводы-8

Капуста белокочанная, Смесь "Лечо", Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана

20 **Мясо для 1 блюд**

Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

Говядина тз б/к, Соль йодированная

250 **Чахохбили**

Ккал-524, Белки-27, Жиры-39,
Углеводы-15

Филе (красное мясо с бедра), Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок

200 **Рис припущенный**

Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из вишни**

Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

30 **Хлеб пшеничный**

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 035, Белки-44, Жиры-63,
Углеводы-73

Полдник

75 **Кекс Столичный**

Ккал-338, Белки-5, Жиры-15,
Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра

200 **Сок яблоко-вишня**

Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

Итого за Полдник Ккал-470, Белки-5, Жиры-15,
Углеводы-81

Ужин

125 **Яблоки**

Ккал-59, Углеводы-14

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

300 **Картофельная запеканка с мясом**

Ккал-665, Белки-37, Жиры-39,
Углеводы-41

Говядина лопатка б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

30 **Хлеб пшеничный**

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-884, Белки-42, Жиры-41,
Углеводы-89

Вт. ужин

200 *Ряженка*

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за

Ккал-3 573, Белки-139, Жиры-181,
Углеводы-350