

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
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-537, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-61

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

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
300	Щи из свежей капусты	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</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>Голень 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	Компот из смородины	Ккал-41, Углеводы-9
	<i>Сахар, Смородина, Вода</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-1 216, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-136
<u>Полдник</u>		
080	Печенье	Ккал-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
200	Нектар апельсиновый	
Итого за Полдник		Ккал-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
<u>Ужин</u>		
180	Бананы	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
32	Перец сладкий	Жиры-1, Углеводы-2
100	Биточки	Ккал-270, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-10
	<i>Хлеб пшеничный, Говядина тз б/к, Масло растительное, Молоко., Соль йодированная</i>	
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., 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-888, Белки-29, Жиры-31,
Углеводы-127

Вт. ужин

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-3 460, Белки-139, Жиры-139,
Углеводы-418