

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
45	Колбаса вареная	Ккал-99, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная пшеничная	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
	Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная	
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Завтрак Ккал-610, Белки-22, Жиры-26,
Углеводы-73

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Вт.завтрак Ккал-418, Белки-23, Жиры-25,
Углеводы-25

Обед

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

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

20 **Мясо для 1 блюд**

Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

Говядина лопатка б/к, Соль йодированная

120 **Птица отварная**

Ккал-384, Белки-33, Жиры-28,
Углеводы-1

Бедро кур, Морковь, Соль йодированная

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)**

Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 **Рис припущенный**

Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток лимонный**

Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 049, Белки-56, Жиры-54,
Углеводы-85

Полдник

50 **Печенье овсяное**

Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 **Компот из брусники**

Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Брусника

Итого за Полдник Ккал-152, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-32

Ужин

220 **Груши**

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 **Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

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-862, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-83
		<u>Вт. ужин</u>	
200	Кефир		Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
		Итого за Вт. ужин	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
		Итого за	Ккал-3 246, Белки-152, Жиры-154, Углеводы-316