

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
	<i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
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
	<i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</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-418, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-25

Обед

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

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 припущеный

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

Ккал-665, Белки-37, Жиры-39,

100 Овощи отварные

Углеводы-41

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

Bm. ужин

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