

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 Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
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-527, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-62

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

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

300	Щи из свежей капусты	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Петрушка (корень), Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана, Вода, Соль йодированная</i>	
20	Мясо для 1 блюд	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
	<i>Говядина, Соль йодированная</i>	
120	Птица отварная	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
	<i>Бедро 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	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</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-1 269, Белки-57, Жиры-50,
Углеводы-151

Полдник

100	Пирожок с капустой	Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Вода, Сахар</i>	

Итого за Полдник Ккал-284, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-44

Ужин

180	Бананы	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-502, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-35
	<i>Картофель, Говядина тз б/к, Яйцо, Масло сливочное, 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-885, Белки-34, Жиры-31,
Углеводы-117

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-3 595, Белки-144, Жиры-146,
Углеводы-429