

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная кукурузная	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-472, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-59

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
100	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
	Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная	
50	Соус томатный	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная	
180	Капуста тушеная	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
	Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 110, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-117
<u>Полдник</u>		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
250	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34
	Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, Сахар	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-856, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-101
Итого за		Ккал-2 557, Белки-101, Жиры-106, Углеводы-301