

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
250	Каша молочная рисовая	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	<i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-470, Белки-10, Жиры-17,
Углеводы-70

Вт.завтрак

200	Омлет с колбасой или сосисками	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
	<i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное , Колбаса вареная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Вт.завтрак Ккал-505, Белки-21, Жиры-37,
Углеводы-23

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла вареная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	<i>Свекла, Соль йодированная</i>	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	

300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	
250	Макаронник с мясом	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	
200	Сок	
28	Хлеб пшеничный	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
		Итого за Обед Ккал-1 666, Белки-82, Жиры-60, Углеводы-208
	<u>Полдник</u>	
85	Ватрушка слоёная с творогом	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	
200	Чай без сахара	
		Итого за Полдник Ккал-355, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-37
	<u>Ужин</u>	
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Птица отварная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	<i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
230	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 178, Белки-45, Жиры-49,
Углеводы-140

Bт. ужин

200 **Ряженка**

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за Ккал-4 343, Белки-172, Жиры-194,
Углеводы-486