

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
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-537, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-61

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-12, Белки-1, Углеводы-2
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-425, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-27

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

Свекла, Соль йодированная

50 **Капуста пекинская** Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6

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 тз б/к, Соль йодированная

120 **Птица отварная** Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1

Бедро кур, Морковь, Соль йодированная

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

58 **Хлеб пшеничный** Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 266, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-157

Полдник

50 **Вафли** Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

200 **Сок яблочный**

Итого за Полдник Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

Ужин

180 **Бананы** Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 **Овощи отварные**

Смесь "Лечо", Соль йодированная

100 **Овощи отварные** Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

Брокколи см, Соль йодированная

100 **Биточки говяжьи** Ккал-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Масло растительное

50 **Соус красный (основной)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4

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

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., 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

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-894, Белки-30, Жиры-29,
Углеводы-130

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-3 455, Белки-135, Жиры-138,
Углеводы-435