

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	Сосиски	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
200	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-685, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-74

Обед

1	Зелень	
100	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
300	Суп картофельный с рисом <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
35	Фрикадельки мясные <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-95, Белки-8, Жиры-7
100	"Говядина тушеная с черносливом" <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Сок	
28	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

60 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Обед Ккал-1 016, Белки-52, Жиры-43,
Углеводы-107

Полдник

100 **Булочка с повидлом обсыпная**

Ккал-427, Белки-7, Жиры-16,
Углеводы-63

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Вода

200 **Молоко кипяченое**

Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Полдник Ккал-547, Белки-13, Жиры-23,
Углеводы-73

Ужин

125 **Мандарины**

Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 **Овощи отварные**

Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

Цветная капуста см, Соль йодированная

250 **"Рагу из птицы"**

Ккал-462, Белки-29, Жиры-28,
Углеводы-23

*Цыплята бройлерные, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное,
Томатная паста*

200 **Напиток брусничный**

Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар, Вода

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-662, Белки-35, Жиры-29,
Углеводы-68

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-3 068, Белки-128, Жиры-133,
Углеводы-342