

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
250	"Каша молочная кукурузная жидкая" <i>Крупа кукурузная, Вода, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-736, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-98

Обед

1	Зелень	
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	Сельдь соленая	Ккал-224, Белки-17, Жиры-17
300	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Куры для супа <i>Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-83, Белки-7, Жиры-6
120	Печень по-деревенски <i>Печень говяжья, Масло сливочное, Лук репчатый, Яйцо, Молоко., Мука</i>	Ккал-123, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1
120	Кета припущенная <i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Сок**

40 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-33

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 234, Белки-78, Жиры-54,
Углеводы-105

Полдник

200 **Запеканка из творога**

Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное

Ккал-520, Белки-45, Жиры-22,
Углеводы-39

30 **Соус молочный сладкий**

Молоко., Мука, Масло сливочное, Сахар

Ккал-54, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-7

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-574, Белки-46, Жиры-24,
Углеводы-46

Ужин

243 **Бананы**

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-51

100 **Огурцы порц. свежие**

Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

120 **Котлеты мясо-картофельные**

Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,

Ккал-347, Белки-23, Жиры-24,
Углеводы-10

50 **Соус красный (основной)**

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

Ккал-28, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-4

180 **Гречка вязская**

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,
Углеводы-26

200 **Компот из кураги**

Сахар, Курага, Вода

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

20 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-967, Белки-38, Жиры-32,
Углеводы-132

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-3 669, Белки-193, Жиры-144,
Углеводы-403