

Меню школы (СУНУ 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
250	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко(0,9л), 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-752, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-84

Вт.завтрак

250	Пудинг творожный паровой <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное</i>	Ккал-647, Белки-41, Жиры-28, Углеводы-58
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-686, Белки-42, Жиры-28, Углеводы-68

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
250	Жаркое по-домашнему	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Нектар цитрусовый** Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8

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 Обед Ккал-767, Белки-38, Жиры-37,
Углеводы-75

Полдник

100 **Пирожок с капустой** Ккал-253, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-36

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная,
Масло растительное, Зелень*

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-284, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-44

Ужин

174 **Апельсины** Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26

100 **Салат картофельный с кукурузой и морковью** Ккал-107, Белки-2, Жиры-7,
Углеводы-12

Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная

100 **Котлеты из птицы припущенные** Ккал-275, Белки-16, Жиры-20,
Углеводы-10

Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная

50 **Соус томатный** Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3

Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Рис припущенный** Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из изюма** Ккал-76, Углеводы-18

Изюм, Сахар

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-769, Белки-25, Жиры-36,
Углеводы-88

Вт. ужин

200 **Варенец** Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 364, Белки-143, Жиры-151,
Углеводы-367