

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 пшеничная молочная жидкая <i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-611, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-80

Вт.завтрак

150	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
30	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из моркови с яблок <i>Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12

Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

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

Голень кур, Морковь, Соль йодированная

200 **Рис с овощами** Ккал-327, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-52

Крупа рисовая (кругл), Масло растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

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-1 153, Белки-48, Жиры-61, Углеводы-105

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%

200 **Нектар апельсиновый**

Итого за Полдник Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Ужин

120 **Яблоки** Ккал-56, Углеводы-14

100 **Перец сладкий** Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5

100 **Икра кабачковая** Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8

120 **Гуляш из говядины** Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **"Компот из малины"** Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

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-919, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-105

Вт. 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-3 625, Белки-131, Жиры-169,
Углеводы-411