

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
60	Сухофрукты <i>Изюм, Чернослив, Курага</i>	Ккал-149, Белки-2, Углеводы-36
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-606, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-103

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов" <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
180	Капуста тушеная	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18

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

200 **Компот из вишни** Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

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-1 093, Белки-43, Жиры-49, Углеводы-119

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 "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-447, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-59

Ужин

150 **Мандарины** Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13

100 **Овощи отварные**

Смесь "Царская", Соль йодированная

250 **Картофельная запеканка с мясом** Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34

Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная

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

Чай, 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-737, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-74

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-3 042, Белки-105, Жиры-124, Углеводы-377