

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	Суп молочный с крупой <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-583, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-62

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
300	Борщ с фасолью и картофелем <i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Смесь "Лечо", Масло растительное, Чеснок</i>	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
120	Котлеты мясо-картофельные <i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Сок яблочный	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-852, Белки-39, Жиры-39,
Углеводы-86

Полдник

75 **Корж молочный**

Ккал-340, Белки-6, Жиры-10,
Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Молоко.

200 **Компот из изюма**

Ккал-76, Углеводы-18

Изюм, Сахар

Итого за Полдник Ккал-416, Белки-6, Жиры-10,
Углеводы-74

Ужин

125 **Мандарины**

Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 **Огурцы порц. свежие**

Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

130 **Сосиски**

Ккал-397, Белки-21, Жиры-33,
Углеводы-1

120 **Рыба отварная**

Ккал-138, Белки-22, Жиры-5,
Углеводы-1

Хек, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная

230 **Картофель запеченный в сметанном соусе**

Ккал-279, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-42

Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное, Мука

200 **Отвар шиповника**

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

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-1 070, Белки-56, Жиры-48,
Углеводы-100

Вт. ужин

200 **Бифилин-М 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Ккал-3 031, Белки-128, Жиры-132,
Углеводы-329