

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко 1л, Соль йодированная	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-622, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-75

Вт.завтрак

180	Запеканка из творога Творог 9%, Крупа манная, Молоко 1л, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное	Ккал-468, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-35
30	Соус черничный Сахар, Крахмал, Черника	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-493, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-41

Обед

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Салат из капусты и клюквы Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
300	Свекольник	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22

Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана

250 **Жаркое по-домашнему** Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

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

200 **"Компот из свежих плодов (яблоки)"** Ккал-47, Углеводы-12

Яблоки, 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-872, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-86

Полдник

75 **Кекс Столичный** Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра

200 **Нектар апельсиновый**

Итого за Полдник Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47

Ужин

180 **Бананы** Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 **Салат из свежих огурцов** Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

50 **Лук репчатый маринованный**

Лук репчатый, Масло растительное

300 **Плов из птицы** Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200/7 **Чай с лимоном** Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

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-862, Белки-35, Жиры-46, Углеводы-79

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-3 356, Белки-141, Жиры-162,
Углеводы-337