

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	<i>Масло сливочное</i>	Ккал-66, Жиры-7
30	<i>Колбаса вареная</i>	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	<i>Каша молочная пшеничная</i> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	<i>Какао с молоком</i> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
25	<i>Хлеб пшеничный</i> <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-708, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-88

Вт.завтрак

150	<i>Запеканка морковная с творогом</i> <i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</i>	Ккал-281, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-27
30	<i>Соус молочный сладкий</i> <i>Мука, Молоко., Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	<i>Чай без сахара</i>	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-335, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-33

Обед

1	<i>Зелень</i>	
001	<i>Чеснок</i>	
100	<i>Помидоры порционные</i>	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
300	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
250	<i>Жаркое по-домашнему</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

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

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-744, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-69

Полдник

60 **Пирожок с повидлом** Ккал-179, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-179, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39

Ужин

243 **Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

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

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

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

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

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-863, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-110

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-2 987, Белки-111, Жиры-123,
Углеводы-363