

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
30	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	<i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-601, Белки-18, Жиры-25,
Углеводы-79

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
	<i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	
30	Соус клюквенный	Ккал-15, Углеводы-4
	<i>Сахар, Крахмал, Клюква</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-513, Белки-30, Жиры-20,
Углеводы-54

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
80	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная

120 **Рыба тушеная с овощами**

Кета, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная

Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11

230 **Рис припущеный**

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

Ккал-66, Жиры-7

200 **Напиток брусничный**

Брусника, Сахар

Ккал-37, Углеводы-9

10 **Хлеб пшеничный**

Ккал-26, Белки-1, Углеводы-6

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-570, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-41

Полдник

60 **Полоска шоколадная**

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская

Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32

Ужин

176 **Яблоки**

Ккал-83, Белки-1, Углеводы-20

100 **Салат из белокачанной капусты с яблоками**

Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10

Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная

120 **Котлеты из говядины**

Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19

Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная

30 **Соус красный (основной)**

Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2

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

200 **Макаронные изделия отварные**

Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток лимонный**

Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

10 **Хлеб пшеничный**

Ккал-26, Белки-1, Углеводы-6

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-969, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-129

Вт. ужин

200 **Бифилин-М** черника 200г

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за

Ккал-3 065, Белки-135, Жиры-136,
Углеводы-342