

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	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-851, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-117

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
250	Жаркое по-домашнему <i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
80	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 106, Белки-48, Жиры-39,
Углеводы-149

Полдник

100 **Пирожок с капустой**

Ккал-253, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-36

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Капуста белокочанная,
Масло растительное, Зелень*

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-284, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-44

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 грудки индейки, Соль йодированная

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)**

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 **Рис припущенный**

Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из изюма**

Ккал-76, Углеводы-18

Изюм, Сахар

60 **Хлеб пшеничный**

Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,
Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 075, Белки-32, Жиры-39,
Углеводы-152

Итого за Ккал-3 316, Белки-116, Жиры-117,
Углеводы-462