

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
65	Сосиски	Ккал-170, Белки-7, Жиры-16
150	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
150	Молоко кипяченое	Ккал-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-823, Белки-29, Жиры-41,
Углеводы-85

Вт.завтрак

150	Сырники из творога запеченные	Ккал-385, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-34
	Творог 9%, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное, Сметана	
20	Варенье порционное	Ккал-40, Углеводы-11
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-425, Белки-28, Жиры-15,
Углеводы-45

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра морковная	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар	
100	Икра свекольная	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

120 **Куриное филе в соусе с томатом** Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5

Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная

230 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 123, Белки-41, Жиры-59, Углеводы-113

Полдник

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

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

7 **Лимон** Ккал-2

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-340, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-48

Ужин

208 **Апельсины** Ккал-159, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31

50 **Капуста пекинская** Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6

100 **Огурцы порц. свежие** Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

120 **Котлеты из говядины** Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19

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

30 **Соус молочный на цельном молоке** Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3

Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

100 **Бобовые оварные** Ккал-142, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-22

Чечевица красная, Соль йодированная

230 **Гарнир сложный с морковью** Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

10

Хлеб пшеничный

батон, хлеб пшеничный

Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

20

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин

Ккал-1 039, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-148

Вт. ужин

200

Варенец

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Вт. ужин

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за

Ккал-3 857, Белки-156, Жиры-168, Углеводы-447