

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
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39
150	Молоко кипяченое	Ккал-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-554, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-58

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	Суп картофельный с горохом и колбасой <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
100	Птица отварная <i>Голень кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
200	Картофель запеченный в сметанном соусе <i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Голландский, Масло сливочное, Мука</i>	Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37
200	Нектар апельсиновый	
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-845, Белки-47, Жиры-40,
Углеводы-87

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20,
Углеводы-36

*Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко,
Творог 9%*

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-355, Белки-9, Жиры-20,
Углеводы-37

Ужин

220 **Яблоки** Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **"Огурцы соленые"** Ккал-8, Углеводы-1

100 **Кукуруза консервированная** Ккал-92, Белки-5, Жиры-2,
Углеводы-24

120 **Гуляш из говядины** Ккал-323, Белки-21, Жиры-24,
Углеводы-5

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

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

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

Лимоны, Сахар, Чай

15 **Хлеб пшеничный** Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Ужин Ккал-943, Белки-38, Жиры-35,
Углеводы-131

Итого за Ккал-2 698, Белки-116, Жиры-120,
Углеводы-313