

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

Вт.завтрак

150	Запеканка морковная с творогом <i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог, Сахар</i>	Ккал-235, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-235, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
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	Ккал-87, Углеводы-23

Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод

80 **Хлеб пшеничный** Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 086, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-144

Полдник

100 **Пирожок с картофелем** Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-285, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48

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

Вт. ужин

200 **Ряженка** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

Итого за Ккал-3 702, Белки-126, Жиры-137, Углеводы-501