

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
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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 Завтрак		Ккал-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
	Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное , Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная	
30	Соус клюквенный	Ккал-15, Углеводы-4
	Сахар, Крахмал, Клюква	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-513, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-54

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

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

120 **Рыба тушеная с овощами** Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11

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

230 **Рис припущенный** Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

38 **Хлеб пшеничный** Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21

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

Итого за Обед Ккал-692, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-69

Полдник

100 **Булочка Веснушка** Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм

200 **Компот из вишни** Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

Итого за Полдник Ккал-370, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-71

Ужин

180 **Апельсины** Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27

100 **Салат из белокачанной капусты с яблоками** Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10

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

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 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 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

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

Итого за Ужин Ккал-1 049, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-138

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-3 395, Белки-149, Жиры-133,
Углеводы-418