

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
70	Сосиски	Ккал-183, Белки-8, Жиры-17
200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
35	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-143, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-851, Белки-38, Жиры-55, Углеводы-50

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
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 клюквы <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-29, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-777, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-79

Полдник

75 **Кекс Столичный**

Ккал-338, Белки-5, Жиры-15,
Углеводы-47

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

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник

Ккал-338, Белки-5, Жиры-15,
Углеводы-47

Ужин

240 **Бананы**

Ккал-230, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-50

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 куриное, Соль йодированная

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

Ккал-30, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-3

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 **Рис припущенный**

Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

40 **Хлеб пшеничный**

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

40 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин

Ккал-958, Белки-29, Жиры-37,
Углеводы-130

Итого за

Ккал-2 924, Белки-110, Жиры-143,
Углеводы-307