

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
60	Сухофрукты <i>Изюм, Чернослив, Курага</i>	Ккал-149, Белки-2, Углеводы-36
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-606, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-103

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов" <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	Солянка домашняя <i>Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе куриное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
180	Капуста тушеная	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

200 **Компот из смородины** Ккал-41, Углеводы-9

Сахар, Смородина

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 086, Белки-43, Жиры-49, Углеводы-117

Полдник

110 **Сочник из песочного теста с творогом** Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Сахар, Творог 9%, Сметана

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-493, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-70

Ужин

120 **Мандарины** Ккал-46, Белки-1, Углеводы-10

100 **Овощи отварные** Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

Цветная капуста см, Соль йодированная

250 **Картофельная запеканка с мясом** Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34

Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная

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

Чай, Сахар

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-739, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-75

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-3 095, Белки-111, Жиры-129, Углеводы-373