

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
250	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок	
120	"Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски"	Ккал-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные,, Соль йодированная

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

Ккал-30, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-3

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

180 **Гречка вязская**

Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,
Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Сок апельсиновый**

Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

40 **Хлеб пшеничный**

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

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 092, Белки-41, Жиры-41,
Углеводы-144

Полдник

100 **Пряник**

Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10

Ужин

243 **Бананы**

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-51

100 **Салат из свежих помидоров**

Ккал-112, Белки-1, Жиры-10,
Углеводы-5

Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

120 **Сосиски**

Ккал-367, Белки-20, Жиры-31,
Углеводы-1

100 **Рыба отварная**

Ккал-115, Белки-19, Жиры-4,
Углеводы-1

Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Соль йодированная

230 **Картофель запеченный в сметанном соусе**

Ккал-279, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-42

Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное , Мука

200 **Отвар шиповника**

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 331, Белки-55, Жиры-56,
Углеводы-148

Вт. ужин

200 **Йогурт**

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 533, Белки-143, Жиры-140,
Углеводы-426