

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	Каша пшеничная молочная жидкая <i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-601, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-77

Вт.завтрак

200	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
30	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
50	Сельдь с луком <i>Сельдь соленая, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-104, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-1
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12

Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

250 **Плов из птицы** Ккал-400, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-4

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

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

Брусника, Сахар

40 **Хлеб пшеничный** Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Обед Ккал-891, Белки-40, Жиры-50, Углеводы-71

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%

200 **Сок яблочный**

Итого за Полдник Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Ужин

190 **Бананы** Ккал-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40

100 **Икра кабачковая** Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8

120 **Гуляш из говядины** Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

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 Ужин Ккал-1 183, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-160

Вт. ужин

200 **Тонус яблоко-груша 200г** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Ккал-3 671, Белки-130, Жиры-154,
Углеводы-449