

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-452, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-52
<u>Вт.завтрак</u>		
150	Сырники из творога запеченные	Ккал-385, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-34
	Творог 9%, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное , Сметана	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-422, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-44
<u>Обед</u>		
2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	"Фасоль овощная отварная"	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
300	Щи из свежей капусты	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
	Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана	
20	Мясо для 1 блюд	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

Говядина тз б/к, Соль йодированная

115 **Кнели из кур с рисом**

Ккал-303, Белки-21, Жиры-20,
Углеводы-9

Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное , 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 **Напиток лимонный**

Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

58 **Хлеб пшеничный**

Ккал-238, Белки-7, Жиры-2,
Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед

Ккал-1 036, Белки-44, Жиры-47,
Углеводы-112

Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром**

Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 **Компот из брусники**

Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Брусника

Итого за Полдник

Ккал-281, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-42

Ужин

300 **Груши**

100 **Овощи отварные**

Смесь "Царская", Соль йодированная

300 **Картофельная запеканка с мясом**

Ккал-665, Белки-37, Жиры-39,
Углеводы-41

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

200 **Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

30 **Хлеб пшеничный**

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин

Ккал-875, Белки-43, Жиры-41,
Углеводы-85

Вт. ужин

200 **Снежок**

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Вт. ужин

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Ккал-3 225, Белки-137, Жиры-139,
Углеводы-357