

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
30	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
200	Каша молочная манная цельном молоке <i>Крупа манная, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-44
200	Кофейный напиток на сгущенном молоке <i>Сахар, Кофейный напиток, Молоко цельное сгущенное</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-544, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-71

Обед

1	Зелень	
50	Помидоры порционные	Ккал-13, Белки-1, Углеводы-2
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9
30	Лук репчатый маринованный <i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
250	Плов <i>Говядина, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-639, Белки-27, Жиры-39,
Углеводы-46

Полдник

- 100 **Пряник** Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
- 200 **Чай без сахара**

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

Ужин

- 50 **Кукуруза консервированная** Ккал-46, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12
- 120 **"Шницели"** Ккал-316, Белки-20, Жиры-18,
Углеводы-19
- Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Сухари панировочные., Соль йодированная, Масло растительное*
- 50 **Соус красный (основной)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-4
- Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная*
- 230 **Гарнир сложный с капустой** Ккал-221, Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-32
- Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная*
- 200/7 **Чай с лимоном** Ккал-56, Углеводы-15
- Лимоны, Сахар, Чай*
- 15 **Хлеб пшеничный** Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12
- батон, хлеб пшеничный*
- 30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-749, Белки-31, Жиры-29,
Углеводы-98

Итого за Ккал-1 983, Белки-75, Жиры-90,
Углеводы-225