

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	Сосиски	Ккал-153, Белки-8, Жиры-13
250	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
60	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-852, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-108

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
30	Соус молочный сладкий <i>Мука, Молоко., Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-40, Углеводы-10
Итого за Вт.завтрак		Ккал-592, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-66

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
50	"Огурцы соленые"	Ккал-4
300	Свекольник	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22

Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана, Вода

250 **Жаркое по-домашнему** Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная

200 **"Компот из свежих плодов (яблоки)"** Ккал-47, Углеводы-12

Яблоки, Сахар, Вода

80 **Хлеб пшеничный** Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 050, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-131

Полдник

100 **Булочка с повидлом обсыпная** Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Вода

200 **Молоко кипяченое** Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за Полдник Ккал-547, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-73

Ужин

300 **Груши**

100 **Салат из свежих огурцов** Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

50 **Лук репчатый маринованный**

Лук репчатый, Масло растительное

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

Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200/7 **Чай с лимоном** Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

60 **Хлеб пшеничный** Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-793, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-78

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-4 004, Белки-152, Жиры-172,
Углеводы-464