

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
200	Каша молочная ячневая	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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-464, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-61

Вт.завтрак

150	Манник	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
50	Соус шоколадный	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
300	Суп картофельный с горохом и колбасой	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
100	Птица отварная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1

Бедро кур, Морковь, Соль йодированная

200 **Картофель запеченный в сметанном соусе** Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37

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

200 **Сок**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

20 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-899, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-90

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

Итого за Полдник Ккал-475, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-46

Ужин

125 **Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 **Кукуруза консервированная** Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24

100 **"Огурцы соленые"** Ккал-8, Углеводы-1

120 **Гуляш из говядины** Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина тз 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

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

Лимоны, Сахар, Чай, Вода

15 **Хлеб пшеничный** Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Ужин Ккал-907, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-121

Вт. ужин

200 **Варенец** Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Ккал-3 324, Белки-137, Жиры-133, Углеводы-412