

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	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная ячневая на цельном молоке <i>Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-356, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-48
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-730, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-73

Обед

001	Чеснок	
1	Зелень	
50	Огурцы порц. Свежие	Ккал-5, Углеводы-1
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
75	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Нектар ананас	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-810, Белки-38, Жиры-29,
Углеводы-103

Полдник

200 **Манник**

Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар

Ккал-448, Белки-15, Жиры-9,
Углеводы-82

30 **Соус шоколадный**

Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао

Ккал-81, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-15

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-530, Белки-17, Жиры-11,
Углеводы-97

Ужин

100 **Салат из свежих огурцов и капусты**

Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

Ккал-65, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-4

100 **Поджарка из говядины**

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

Ккал-360, Белки-22, Жиры-29,
Углеводы-3

250 **Картофель отварной**

Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная

Ккал-243, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-40

200 **Компот из изюма**

Изюм, Сахар

Ккал-76, Углеводы-18

15 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-838, Белки-32, Жиры-42,
Углеводы-83

Итого за Ккал-2 908, Белки-112, Жиры-119,
Углеводы-357