

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-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
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
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-623, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-75

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 земляничный <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-577, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-69

Обед

2	Зелень	Ккал-1
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
300	Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер. <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
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 смородины** Ккал-41, Углеводы-9

Сахар, Смородина

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-858, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-74

Полдник

100 **Пирожок с картофелем** Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное

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

Итого за Полдник Ккал-374, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-50

Ужин

250 **Апельсины** Ккал-191, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-38

100 **Овощи отварные**

Смесь "Лечо", Соль йодированная

50 **Лук репчатый маринованный**

Лук репчатый, Масло растительное

300 **Плов из птицы** Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200 **Напиток из шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Шиповник, Сахар

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-918, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-96

Вт. ужин

200 **Кефир** Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18

Итого за Вт. ужин Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18

Итого за Ккал-3 506, Белки-144, Жиры-153, Углеводы-382