

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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 Завтрак		Ккал-569, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-59
<u>Вт.завтрак</u>		
100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса вареная, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок	
120	Котлеты мясо-картофельные	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9

Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная

180 **Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Сок яблочны**

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

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-900, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-88

Полдник

125 **Творог детский** Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

140 **Яблоки печеные** Ккал-126, Белки-1, Углеводы-31

Яблоки, Сахар, Сахарная пудра

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-221, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-35

Ужин

185 **Бананы** Ккал-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39

100 **Салат из свежих помидоров** Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

130 **Сосиски** Ккал-397, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-1

100 **Рыба отварная** Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1

Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Соль йодированная

230 **Картофель запеченный в сметанном соусе** Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42

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

200 **Отвар шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

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

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 277, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-137

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-3 343, Белки-141, Жиры-149,
Углеводы-358