

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
30	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
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	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	Батон, Хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-500, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-65
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Омлет натуральный	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	Батон, Хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай, Вода	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-452, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-34
<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	
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17

Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

150/50 **Голубцы ленивые**

Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14

Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Вода, Томатная паста, Соль йодированная

180 **Макаронные изделия отварные**

Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Сок**

10 **Хлеб пшеничный**

Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

Батон, Хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-842, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-99

Полдник

1 **Сдоба**

200 **Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага, Вода

Итого за Полдник Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Ужин

243 **Бананы**

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 **Салат из свежих огурцов**

Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

Огурцы, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная

300 **Плов**

Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4

Говядина, Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Вода, Сахар

5 **Хлеб пшеничный**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Батон, Хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-708, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-75

Итого за Ккал-2 570, Белки-96, Жиры-117, Углеводы-289