

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	Сосиски	Ккал-153, Белки-8, Жиры-13
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-688, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Салат из капусты и клюквы <i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
300	Свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i>	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
250	Жаркое по-домашнему <i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	"Компот из свежих плодов (яблоки)" <i>Яблоки, Сахар</i>	Ккал-47, Углеводы-12
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 Обед Ккал-871, Белки-35, Жиры-43,
Углеводы-86

Полдник

60 **Гребешок слоёный** Ккал-316, Белки-5, Жиры-18,
Углеводы-34

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.

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

Итого за Полдник Ккал-436, Белки-11, Жиры-24,
Углеводы-44

Ужин

200 **Апельсины** Ккал-153, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-30

100 **Салат из свежих огурцов** Ккал-57, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

Огурцы, Зелень, Масло растительное, 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

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

Лимоны, Сахар, Чай

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 Ужин Ккал-842, Белки-35, Жиры-46,
Углеводы-71

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-2 993, Белки-108, Жиры-153,
Углеводы-294