

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
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	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-638, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-72

Обед

1	Зелень	
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
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
120	"Котлеты" <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар</i>	Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Кисель из вишни <i>Вишня, Сахар, Крахмал</i>	Ккал-74, Углеводы-20

48 **Хлеб пшеничный** Ккал-197, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-40
батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 203, Белки-51, Жиры-51,
Углеводы-139

Полдник

100 **Сдоба обыкновенная** Ккал-262, Белки-8, Жиры-5,
Углеводы-47
Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода

200 **Сок**

Итого за Полдник Ккал-262, Белки-8, Жиры-5,
Углеводы-47

Ужин

243 **Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-51

100 **Салат из свежих помидоров и огурцов** Ккал-67, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-3
Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

120 **Сердце в соусе** Ккал-171, Белки-13, Жиры-11,
Углеводы-6
Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

100 **Рыба припущенная в молоке** Ккал-240, Белки-26, Жиры-12,
Углеводы-5
Минтай, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8,
Углеводы-29
Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Ккал-60, Углеводы-15
Сахар, Сухофрукты

40 **Хлеб пшеничный** Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-33
батон, хлеб пшеничный

40 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин Ккал-1 169, Белки-54, Жиры-40,
Углеводы-147

Итого за Ккал-3 272, Белки-134, Жиры-125,
Углеводы-405