

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 голландский"	Ккал-117, 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
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-667, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-76

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Голландский, Соль йодированная</i>	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
200	Чай без сахара	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Вт.завтрак		Ккал-407, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-15

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
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.	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21

Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная

120 "Котлеты" Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная

50 Соус томатный Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3

Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

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

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Кисель из черной смородины Ккал-51, Углеводы-12

Крахмал, Смородина, Сахар

10 Хлеб пшеничный Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 105, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-102

Полдник

100 Булочка Домашняя Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56

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

200 Нектар апельсиновый

Итого за Полдник Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56

Ужин

170 Яблоки Ккал-80, Белки-1, Углеводы-19

100 Салат из свежих огурцов и перец Ккал-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4

Огурцы, Соль йодированная, Перец свежий, Лук репчатый, Масло растительное

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

120 Рыба запеченная Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша

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-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

10 Хлеб пшеничный Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

10 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-876, Белки-46, Жиры-36,
Углеводы-92

Вт. ужин

200 *Бифилин-М черника 200г*

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Ккал-3 536, Белки-151, Жиры-164,
Углеводы-348