

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
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-603, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Вт.завтрак		Ккал-519, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

Картофель, Масло сливочное, Макаaronные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная

20 Куры для супа Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

Бедро кур, Соль йодированная

120 Шницели Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19

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

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

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

230 Капуста тушеная Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

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

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Компот из вишни Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

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-1 319, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-160

Полдник

100 Булочка дорожная Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41

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

200 Нектар "Мультифрукт" Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-413, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-64

Ужин

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

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

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

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

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

75 Сердце в соусе Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

50 Соус молочный (для подачи к блюду) Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

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

230 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-238, Белки-5, Жиры-9,
Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Компот из черной смородины** Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар

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-1 366, Белки-61, Жиры-46,
Углеводы-175

Вт. ужин

200 **Йогурт** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-4 361, Белки-174, Жиры-166,
Углеводы-543