

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
250	Каша молочная ячневая	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	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-555, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75
<u>Вт.завтрак</u>		
110	Колбасные изделия, запеченные в тесте	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
175	Говядина в кисло-сладком соусе	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16

Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Сухари панировочные,, Соль йодированная

150	Перловка гарнир	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
	<i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
230	Картофель отварной	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Сок	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 120, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-122

Полдник

60	Пряник	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
200	Молоко кипяченое	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Итого за Полдник Ккал-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
100	Рыба запеченная (минтай)	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	<i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, Сахар</i>	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-570, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-79

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-2 830, Белки-121, Жиры-112, Углеводы-339
----------	--