

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 Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
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-631, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-73

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
300	Суп-пюре из разных овощей <i>Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
120	Котлеты мясные <i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные., Молоко сухое, Масло растительное</i>	Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47

200	Напиток брусничный <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
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-1 152, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-390, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-29
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-415, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-36
<u>Ужин</u>		
260	Груши	
100	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
120	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6
120	Рыба запеченная <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
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 Ужин		Ккал-847, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-82
Итого за		Ккал-3 045, Белки-149, Жиры-134, Углеводы-316