

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 молочная ячневая	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-538, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71

Вт.завтрак

150	Манник	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
30	Соус шоколадный	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Огурцы соленые	Ккал-8, Углеводы-1
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Суп картофельный с горохом и колбасой	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	

100	Мясо отварное <i>Говядина тз б/к, Говядина лопатка б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-709, Белки-60, Жиры-52
50	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
230	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 486, Белки-85, Жиры-73, Углеводы-134
<u>Полдник</u>		
85	Ватрушка слоёная с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%, Ванилин</i>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-475, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-46
<u>Ужин</u>		
150	Мандарины	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
120	Рыба припущенная в молоке <i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
100	Печень по-домашнему <i>Печень говяжья, Масло растительное, Лук репчатый, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-211, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-2
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

		Итого за Ужин	Ккал-1 127, Белки-66, Жиры-43, Углеводы-117
		<u>Вт. ужин</u>	
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-4 184, Белки-206, Жиры-174, Углеводы-462