

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 "Российский"	Ккал-109, 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
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-638, Белки-21, Жиры-30,
Углеводы-72

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Российский, Соль йодированная</i>	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
200	Чай без сахара	
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-448, Белки-28, Жиры-27,
Углеводы-23

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
250	Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.	Ккал-175, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-17

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

120 Котлеты мясные Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21

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

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

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-1 105, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-130

Полдник

100 Пирожок с Вишней Ккал-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вишня, Крупа манная, Масло растительное

200 Сок

Итого за Полдник Ккал-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48

Ужин

300 Груши

100 Салат из свежих помидоров и огурцов Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

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, Терпуг

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

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-943, Белки-49, Жиры-38,
Углеводы-101

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-3 538, Белки-162, Жиры-148,
Углеводы-391