

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 "Росссийский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша овсяная из" Геркулеса"жидкая Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Чай с сахаром Чай, Сахар	Ккал-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	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
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Фасоль овощная отварная" Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
50	Икра кабачковая	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер. Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная	Ккал-175, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-17
120	"Котлеты" Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
50	Соус томатный Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Сок**

48 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-197, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-40

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 142, Белки-50, Жиры-53,
Углеводы-119

Полдник

100 **Булочка Домашняя**

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

Ккал-372, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-56

200 **Кисель из черной смородины**

Крахмал, Смородина, Сахар, Вода

Ккал-51, Углеводы-12

Итого за Полдник Ккал-422, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-68

Ужин

220 **Яблоки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **"Салат из свежих помидоров со сладким перцем"**

Помидоры, Зелень, Перец свежий, Масло растительное, Соль йодированная

Ккал-70, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-3

120 **Сердце в соусе**

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

Ккал-171, Белки-13, Жиры-11,
Углеводы-6

120 **Рыба запеченная**

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

Ккал-226, Белки-25, Жиры-12,
Углеводы-5

200 **Картофельное пюре с цельным молоком**

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8,
Углеводы-29

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Сахар, Сухофрукты

Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

40 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-33

40 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин Ккал-1 049, Белки-50, Жиры-38,
Углеводы-127

Итого за Ккал-3 252, Белки-126, Жиры-128,
Углеводы-386