

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 "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

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Российский, Соль йодированная	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
200	Чай без сахара	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	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" Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
300	Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер. Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21

120	"Котлеты"	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
50	Соус томатный	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Кисель из черной смородины	Ккал-51, Углеводы-12
	<i>Крахмал, Смородина, Сахар</i>	
48	Хлеб пшеничный	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 168, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-131
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Домашняя	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Сердце в соусе	Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
120	Рыба запеченная	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

		Итого за Ужин	Ккал-1 076, Белки-52, Жиры-39, Углеводы-127
		<u>Вт. ужин</u>	
200	Бифилин-М 200г		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
		Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
		Итого за	Ккал-3 812, Белки-162, Жиры-159, Углеводы-417