

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 <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-554, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75

Вт.завтрак

150	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
30	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
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 <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
100	Мясо отварное	Ккал-709, Белки-60, Жиры-52

Говядина тз б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная

30 Соус томатный Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

230 Макароны изделия отварные Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Нектар "Мультифрукт" Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

20 Хлеб пшеничный Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 473, Белки-85, Жиры-73, Углеводы-132

Полдник

60 Полоска шоколадная Ккал-292, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-33

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская

200 Чай без сахара

Итого за Полдник Ккал-292, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-33

Ужин

150 Мандарины Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13

100 "Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

100 Горбуша припущенная Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1

Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

105 Оладьи из печени Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9

Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное

30 "Соус сметанный с томатом" Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

180 Булгур отварной Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Компот из смеси сухофруктов Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

15 Хлеб пшеничный Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 169, Белки-59, Жиры-50,
Углеводы-121

Вт. ужин

200 **Тонус яблоко-груша 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Ккал-4 016, Белки-187, Жиры-173,
Углеводы-445