

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная ячневая	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-604, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-83
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Брокколи см, Соль йодированная	
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, Сосиски, Соль йодированная	
120	Котлеты из говядины	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
30	Соус томатный	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Сок яблочный	

20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-987, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-121
<b><u>Полдник</u></b>		
75	<b>Кекс Столичный</b> <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра</i>	Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47
200	<b>Компот из смородины</b> <i>Сахар, Смородина, Вода</i>	Ккал-41, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-379, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-57
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"</b> <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
100	<b>Кета припущенная</b> <i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-182, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-1
105	<b>Оладьи из печени</b> <i>Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9
30	<b>"Соус сметанный с томатом"</b> <i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 204, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-133
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Бифилин-М черника 200г</b>	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за</b>		Ккал-3 283, Белки-133, Жиры-134, Углеводы-401