

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 молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
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-586, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-79

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	
001	Чеснок	
100	Огурцы соленые	Ккал-8, Углеводы-1
80	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
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
120	Гуляш из говядины	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

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

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Нектар апельсиновый

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

40 Хлеб пшеничный

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 038, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-123

Полдник

50 Вафли Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

200/7 Чай с лимоном Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

Итого за Полдник Ккал-232, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-54

Ужин

135 Яблоки Ккал-63, Белки-1, Углеводы-15

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

120 Рыба запеченная Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе

75/75 "Печень по-строгановски" Ккал-193, Белки-19, Жиры-13

Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста

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, Изюм

30 Хлеб пшеничный Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

10 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 088, Белки-65, Жиры-37, Углеводы-124

Вт. ужин

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-3 471, Белки-151, Жиры-119,
Углеводы-464