

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-640, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-72

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	Чай без сахара	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Вт.завтрак		Ккал-409, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-22

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
100	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	

300	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
	<i>Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко 1л, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
100	Котлеты мясные	Ккал-326, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-18
	<i>Говядина лопатка б/к, Молоко 1л, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные, Масло растительное</i>	
30	Соус томатный	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	<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-1 176, Белки-45, Жиры-45,
Углеводы-150

Полдник

85	Ватрушка слоёная с творогом	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко 1л, Творог 9%</i>	
200	Сок яблочный	

Итого за Полдник Ккал-355, Белки-8, Жиры-20,
Углеводы-36

Ужин

300	Груши	
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>	
150	Минтай тушеный с овощами	Ккал-169, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-6
	<i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	

40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
		Итого за Ужин
		Ккал-886, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-102
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 576, Белки-144, Жиры-161, Углеводы-390