

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	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		
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
батон, хлеб пшеничный		
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-554, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75

Вт.завтрак

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

100	Мясо отварное <i>Говядина тз б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-709, Белки-60, Жиры-52
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 431, Белки-84, Жиры-72, Углеводы-125

Полдник

100	Пирожок с повидлом <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное</i>	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15

Итого за Полдник Ккал-354, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81

Ужин

100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
100	Горбуша припущенная <i>Горбуша , Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
105	Оладьи из печени <i>Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное , Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9
30	"Соус сметанный с томатом" <i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-1 112, Белки-58, Жиры-50, Углеводы-108
<u>Вт. ужин</u>		
200	Варенец	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
Итого за Вт. ужин		Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
Итого за		Ккал-4 023, Белки-185, Жиры-158, Углеводы-485