

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	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
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-538, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71

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	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Огурцы соленые	Ккал-8, Углеводы-1
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	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 **Макаронные 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

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

Итого за Обед Ккал-1 446, Белки-84, Жиры-73, Углеводы-127

Полдник

100 **Пирожок с повидлом** Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-298, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-66

Ужин

300 **Груши**

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

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

		Итого за Ужин	Ккал-1 085, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-103
		<u>Вт. ужин</u>	
200	Йогурт		Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
		Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
		Итого за	Ккал-3 924, Белки-188, Жиры-156, Углеводы-460