

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
	<i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-554, Белки-19, Жиры-20,
Углеводы-75

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	
200	Чай без сахара	Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

Итого за Вт.завтрак Ккал-270, Белки-12, Жиры-11,
Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
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
	<i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	
100	Мясо отварное	Ккал-709, Белки-60, Жиры-52
	<i>Говядина тз б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	

30	Соус томатный	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-1 403, Белки-83, Жиры-71, Углеводы-120
<u>Полдник</u>		
50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
200	Компот из клюквы	Ккал-29, Углеводы-7
	<i>Сахар, Клюква, Вода</i>	
Итого за Полдник		Ккал-278, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42
<u>Ужин</u>		
150	Мандарины	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
	<i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Горбуша припущенная	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
	<i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
105	Оладьи из печени	Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9
	<i>Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное</i>	
30	"Соус сметанный с томатом"	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 163, Белки-59, Жиры-50,
Углеводы-120

Bт. ужин

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-3 776, Белки-181, Жиры-170,
Углеводы-395