

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
25	"Сыр Советский"	Ккал-97, Белки-6, Жиры-8
250	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко сухое, Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-611, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-84
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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-519, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
2	Зелень	Ккал-1
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
100	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
300	Свекольник	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22

Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана

20 **Куры для супа** Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
Бедро кур, Соль йодированная

120 **Форель припущенная** Ккал-218, Белки-30, Жиры-10
Форель, Лук репчатый, Соль йодированная

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

75 **Сердце в соусе** Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

230 **Рис припущенный** Ккал-66, Жиры-7
Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
Сахар, Сухофрукты

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 070, Белки-69, Жиры-51, Углеводы-81

Полдник

100 **Булочка Домашняя** Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200 **Сок яблочный**

Итого за Полдник Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56

Ужин

180 **Бананы** Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 **Салат из свежих помидоров** Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

120 **Шницели** Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19
Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная

50 **Соус томатный** Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

230 **Капуста тушеная** Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Компот из черной смородины <i>Смородина, Сахар</i>	Ккал-130, Углеводы-32
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 Ужин		Ккал-1 228, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-163
<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-3 940, Белки-163, Жиры-158, Углеводы-448