

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
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-603, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79

Вт.завтрак

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

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7

300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
20	Куры для супа	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная</i>	
120	Шницели	Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
50	Соус томатный	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
230	Гречка вязская	Ккал-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</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-1 365, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-167

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., Творог 9%, Ванилин</i>	
200	Нектар цитрусовый	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Полдник Ккал-391, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-45

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Рыба запеченная	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	
75	Сердце в соусе	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

50 Соус молочный (для подачи к блюду)

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

230 Картофельное пюре с цельным молоком

Ккал-238, Белки-5, Жиры-9,
Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 Компот из черной смородины

Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар

40 Хлеб пшеничный

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

40 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин Ккал-1 366, Белки-61, Жиры-46,
Углеводы-175

Вт. ужин

200 Снежок

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Вт. ужин Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Ккал-4 403, Белки-173, Жиры-176,
Углеводы-535