

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-638, Белки-21, Жиры-30,
Углеводы-72

Вт.завтрак

200	Омлет с колбасой или сосисками <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Колбаса вареная</i>	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
200	Чай без сахара	
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-508, Белки-22, Жиры-37,
Углеводы-22

Обед

4	Зелень	Ккал-2
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
40	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
300	Суп-пюре из разных овощей <i>Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21

120	Котлеты мясные	Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21
	<i>Говядина тз б/к, Молоко., Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные., Молоко сухое, Масло растительное</i>	
30	Соус томатный	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 187, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-149

Полдник

100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	
200	Нектар апельсиновый	

Итого за Полдник Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Сердце в соусе	Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
120	Рыба, запеченная в омлете	Ккал-313, Белки-38, Жиры-14, Углеводы-7
	<i>Минтай филе, Мука, Масло растительное, Яйцо, Молоко.</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин Ккал-1 133, Белки-63, Жиры-41,
Углеводы-128

Вт. 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-3 905, Белки-166, Жиры-168,
Углеводы-439