

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 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-631, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-73

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
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 <i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные., Молоко сухое, Масло растительное</i>	Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Сок яблочный	

48	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за Обед
		Ккал-1 048, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-120
<u>Полдник</u>		
200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
		Итого за Полдник
		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
50	Печенье овсяное	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
300	Груши	
100	Капуста пекинская	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
120	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
		Итого за Ужин
		Ккал-769, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-130
		Итого за
		Ккал-2 992, Белки-141, Жиры-119, Углеводы-368