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
30	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная ячневая	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-538, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71
	Вт.завтрак	
150	<u></u> Манник	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7,
100	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар	Углеводы-62
30	Соус шоколадный	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2,
30	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	Углеводы-15
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
100	Салат из капусты и клюквы	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
300	Суп картофельный с горохом и колбасой	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
120	Гуляш из говядины	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	

230	Макаронные изделия отварные	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 151, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-137
	<u>Полдник</u>	
100	Булочка Ванильная	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
	Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожсжи прессованные, Яйцо, Молоко.	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Полдник	Ккал-409, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-66
	<u>Ужин</u>	
300	Груши	
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
	Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодирован	ная
120	Рыба припущенная в молоке	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
	Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное	
100	Печень по-домашнему	Ккал-211, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-2
	Печень говяжья, Масло растительное, Лук репчатый, Соль йодированная	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 070, Белки-64, Жиры-43, Углеводы-104
	Вт. ужин	
200	<u>Вт. ужин</u> Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Ккал-3 725, Белки-157, Жиры-135, Углеводы-473