

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

Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная

20 Куры для супа Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная

120 Шницели из говядины Ккал-320, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-13

Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль йодированная, Масло растительное

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 Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Компот из вишни Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

48 Хлеб пшеничный Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 287, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-154

Полдник

100 Пирожок с джемом Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное

200 Нектар яблоко-виноград Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Итого за Полдник Ккал-408, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-91

Ужин

125 Мандарины Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 Салат из свежих помидоров Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

120 Рыба запеченная Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

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 <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	Компот из черной смородины <i>Смородина, Сахар</i>	Ккал-130, Углеводы-32
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-1 180, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-135
<u>Вт. ужин</u>		
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-4 155, Белки-169, Жиры-153, Углеводы-528