

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	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
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 сыром	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
	Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Российский, Соль йодированная	
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-455, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-25

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Фасоль овощная отварная"	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
300	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-177, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19
	Картофель, Зеленый горошек, Брокколи см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная	

120	Котлеты мясные	Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21
	<i>Говядина лопатка 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	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Кисель из черной смородины	Ккал-51, Углеводы-12
	<i>Крахмал, Смородина, Сахар</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-1 094, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-131
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	
200	Сок яблочный	
Итого за Полдник		Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
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>	
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-717, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-96
Итого за		Ккал-3 232, Белки-126, Жиры-134, Углеводы-385