

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 молочная ячневая	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная		
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
Лимоны, Сахар, Чай		
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-554, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75

Вт.завтрак

150	Манник	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар		
30	Соус шоколадный	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао		
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Огурцы соленые	Ккал-8, Углеводы-1
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
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		
100	Мясо отварное	Ккал-709, Белки-60, Жиры-52

Говядина тз б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная

30 **Соус томатный** Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

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-1 431, Белки-84, Жиры-72, Углеводы-125

Полдник

75 **Кекс Творожный** Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41

Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра

200/7 **Чай с лимоном** Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

Итого за Полдник Ккал-356, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-56

Ужин

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 йодированная

100 **Горбуша припущенная** Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1

Горбуша , Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

105 **Оладьи из печени** Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9

Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное , Соль йодированная, Масло растительное

30 **"Соус сметанный с томатом"** Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

Сметана, Мука, Томатная паста, 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-1 112, Белки-58, Жиры-50, Углеводы-108

Вт. ужин

200 **Кефир**

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за Вт. ужин

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за

Ккал-4 025, Белки-186, Жиры-169,
Углеводы-460