

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 кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
Крупа кукурузная, Молоко I л, Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная		
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
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 Завтрак		Ккал-596, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-80

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
Яйцо, Масло сливочное, Молоко I л, Соль йодированная		
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
батон, хлеб пшеничный		
Итого за Вт.завтрак		Ккал-478, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-39

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные	
Смесь "Европейская", Соль йодированная		

300	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	Куры для супа <i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
120	Шницели из говядины <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко1л, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-320, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-13
50	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
230	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 110, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-118

Полдник

50	Бутерброд с сыром <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное , Сыр Российский</i>	Ккал-125, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8

Итого за Полдник Ккал-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23

Ужин

125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	Салат из свежих помидоров <i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
120	Рыба запеченная <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко1л, Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

75	Сердце в соусе	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
230	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-1 036, Белки-56, Жиры-44, Углеводы-103
<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-3 534, Белки-157, Жиры-153, Углеводы-384