

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	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-555, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75

Вт.завтрак

110	Колбасные изделия, запеченные в тесте	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
175	Говядина в кисло-сладком соусе	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16

Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Сухари панировочные,, Соль йодированная

150 **Перловка гарнир** Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33

Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная

230 **Картофель отварной** Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37

Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Сок**

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 120, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-122

Полдник

60 **Пряник** Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6

200 **Молоко кипяченое** Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Итого за Полдник Ккал-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13

Ужин

243 **Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

100 **Рыба запеченная (минтай)** Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4

Мука, Масло растительное, Минтай филе

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3

Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная

200 **Рис припущенный** Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Ккал-40, Углеводы-11

Чай, Сахар

5 **Хлеб пшеничный** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Ужин Ккал-572, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-80

Вт. ужин

200 **Йогурт** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

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

Итого за Ккал-2 832, Белки-121, Жиры-112,
Углеводы-339