

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	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
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
	<i>Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная</i>	
120	Шницели	Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
50	Соус томатный	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</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-1 284, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-153

Полдник

100	Булочка Ванильная	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Ванилин, Молоко.</i>	
200	Нектар яблоко-виноград	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Итого за Полдник Ккал-482, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-81

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Рыба запеченная	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	
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>	
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	

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-1 366, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-175
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Вт. ужин		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за		Ккал-4 364, Белки-169, Жиры-169, Углеводы-543