

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 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-631, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-73

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат из белокочанной капусты"	Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная		
300	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная		
120	Котлеты мясные	Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21
Говядина лопатка б/к, Молоко., Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные., Масло растительное		
30	Соус томатный	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная		
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная		
200	Сок яблочный	

48	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 079, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
60	Печенье овсяное	Ккал-143, Белки-5, Углеводы-29
265	Груши	
100	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
120	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
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-860, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-125
Итого за		Ккал-3 213, Белки-138, Жиры-133, Углеводы-369