

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

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
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>Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
120	Шницели <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19
50	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

180 **Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из вишни** Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

48 **Хлеб пшеничный** Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 319, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-160

Полдник

100 **Булочка Домашняя** Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода

200 **Нектар яблоко-виноград** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Итого за Полдник Ккал-482, Белки-5, Жиры-7, 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

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

120 **Рыба запеченная** Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

75 **Сердце в соусе** Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

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

230 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Компот из черной смородины** Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар

40 **Хлеб пшеничный** Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

40 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин Ккал-1 366, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-175

Итого за Ккал-3 770, Белки-138, Жиры-131,
Углеводы-496