

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-638, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-72

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Российский, Соль йодированная</i>	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
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-558, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-49

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
300	Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер. <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21

120	"Котлеты"	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Кисель из вишни	Ккал-74, Углеводы-20
	<i>Вишня, Сахар, Крахмал</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-1 204, Белки-51, Жиры-51,
Углеводы-139

Полдник

100	Сдоба обыкновенная	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	
200	Сок	

Итого за Полдник Ккал-262, Белки-8, Жиры-5,
Углеводы-47

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Сердце в соусе	Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
100	Рыба припущенная	Ккал-240, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-60, Углеводы-15
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин Ккал-1 039, Белки-51, Жиры-39,
Углеводы-121

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-3 841, Белки-170, Жиры-154,
Углеводы-445