

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	<i>Масло сливочное</i>	Ккал-66, Жиры-7
30	<i>"Сыр Тильзитер"</i>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	<i>Каша молочная ячневая</i> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200/7	<i>Чай с лимоном</i> <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
10	<i>Хлеб пшеничный</i> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-554, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75
<u>Вт.завтрак</u>		
150	<i>Манник</i> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
30	<i>Соус шоколадный</i> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	<i>Чай без сахара</i>	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
1	<i>Зелень</i>	
003	<i>Чеснок</i>	Ккал-1
100	<i>Огурцы соленые</i>	Ккал-8, Углеводы-1
100	<i>Перец сладкий</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	<i>Суп картофельный с горохом и колбасой</i> <i>Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
100	<i>Мясо отварное</i>	Ккал-709, Белки-60, Жиры-52

Говядина тз б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная

30 Соус томатный Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200 Макароны изделия отварные Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Нектар "Мультифрукт" Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

20 Хлеб пшеничный Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 431, Белки-84, Жиры-72, Углеводы-125

Полдник

75 Кекс Творожный Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра

200/7 Чай с лимоном Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

Итого за Полдник Ккал-356, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-56

Ужин

174 Апельсины Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26

100 "Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

100 Горбуша припущенная Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1

Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

105 Оладьи из печени Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9

Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное

30 "Соус сметанный с томатом" Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

180 Булгур отварной Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Компот из смеси сухофруктов Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

15 Хлеб пшеничный Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

50 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 245, Белки-61, Жиры-51,
Углеводы-135

Вт. ужин

200 *Кефир*

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за Вт. ужин Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за Ккал-4 158, Белки-189, Жиры-169,
Углеводы-486