

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

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
100	"Фасоль отварная с луком и томатом" <i>Фасоль, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-177, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25
300	Суп-пюре из разных овощей <i>Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
120	Котлеты мясные <i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные., Молоко сухое, Масло растительное</i>	Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

200	Компот из брусники	Ккал-33, Углеводы-8
	<i>Сахар, Брусника</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-1 123, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
200	"Пудинг из творога (запеченный)"	Ккал-239, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-41
	<i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сухари панировочные,, Сметана, Соль йодированная</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-239, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
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>	
350	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Ккал-545, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-44
	<i>Минтай филе, Мука, Масло растительное, Картофель, Масло сливочное, Сметана, Сыр</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<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-987, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-130
Итого за		Ккал-2 987, Белки-114, Жиры-120, Углеводы-368