

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-596, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-74

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Фасоль отварная с луком и томатом <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
75/25	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1
120	Рыба запеченная <i>Мука, Кета, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
230	Картофель отварной	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36

Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная

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

47 **Хлеб пшеничный** Ккал-193, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-39

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 321, Белки-70, Жиры-51,
Углеводы-146

Полдник

200 **Манник** Ккал-448, Белки-15, Жиры-9,
Углеводы-82

Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар

30 **Соус шоколадный** Ккал-81, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-15

Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-530, Белки-17, Жиры-11,
Углеводы-97

Ужин

190 **Яблоки** Ккал-89, Белки-1, Углеводы-21

100 **Помидоры порционные** Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

100 **Поджарка из говядины** Ккал-360, Белки-22, Жиры-29,
Углеводы-3

Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная

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

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток из шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Шиповник, 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 Ужин Ккал-967, Белки-36, Жиры-38,
Углеводы-120

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-3 553, Белки-151, Жиры-127,
Углеводы-454