

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
60	Сухофрукты <i>Изюм, Чернослив, Курага</i>	Ккал-149, Белки-2, Углеводы-36
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко 1л, 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-735, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-110
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко 1л, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45
<u>Обед</u>		
2	Зелень	Ккал-1
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
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная

75/25 **Печень говяжья по-строгановски** Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1

Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное

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

Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

Молоко 1л, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

230 **Рис припущенный** Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Сок яблочный**

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 020, Белки-72, Жиры-54, Углеводы-75

Полдник

70 **Рожок слоёный с повидлом** Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко 1л, Соль йодированная, Повидло

200 **Напиток ягодный (клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

Итого за Полдник Ккал-356, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-43

Ужин

112 **Яблоки** Ккал-53, Углеводы-13

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

135 **Поджарка из говядины** Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5

Лук репчатый, Говядина лопатка 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-1 063, Белки-44, Жиры-48,
Углеводы-114

Вт. ужин

200 **Тонус яблоко-груша 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Ккал-3 829, Белки-193, Жиры-172,
Углеводы-395