

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-560, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-66

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-523, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-56

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
40	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
300	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	Куры для супа	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

Бедро кур, Соль йодированная

75 **Сердце в соусе** Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

100 **Рыба запеченная** Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Сок яблочный**

25 **Хлеб пшеничный** Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-988, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-91

Полдник

100 **Булочка Веснушка** Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм

200 **Компот из смородины** Ккал-41, Углеводы-9

Сахар, Смородина

Итого за Полдник Ккал-370, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-70

Ужин

190 **Груши**

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120/50 **"Тефтели 1й вариант"** Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная

230 **Капуста тушеная** Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

230 **Перловка гарнир** Ккал-273, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-52

Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

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

батон, хлеб пшеничный

10 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин

Ккал-1 000, Белки-35, Жиры-38,
Углеводы-129

Вт. ужин

200 *Варенец*

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за

Ккал-3 546, Белки-159, Жиры-138,
Углеводы-421