

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Kкал-66, Жиры-7
30	"Сыр Тильзитер"	Kкал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная манная жидкая	Kкал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	<i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
200	Чай без сахара	
50	Хлеб пшеничный	Kкал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Kкал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-652, Белки-22, Жиры-25,
Углеводы-85

Вт.завтрак

200	Запеканка морковная с творогом	Kкал-375, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-36
	<i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</i>	
30	Соус сметанный	Kкал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Масло сливочное</i>	
200	Чай с сахаром	Kкал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	

Итого за Вт.завтрак Ккал-435, Белки-20, Жиры-19,
Углеводы-46

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Помидоры порционные.	Kкал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Kкал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная

20	<i>Куриное филе для супов</i>	Ккал-30, Белки-6
75/75	"Печень по-строгановски"	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное , Томатная паста</i>	
100	<i>Рыба запеченная (минтай)</i>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	<i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	
200	<i>Картофельное пюре с цельным молоком</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
47	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Обед Ккал-1 037, Белки-63, Жиры-35, Углеводы-130

Полдник

50	<i>Рожок песочный с сахаром</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
200	<i>Сок яблочный</i>	

Итого за Полдник Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35

Ужин

220	<i>Груши</i>	
100	<i>Овощи отварные</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
120	<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	<i>Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
30	<i>"Соус сметанный с томатом"</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	<i>Капуста тушеная</i>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	<i>Булгур отварной</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	<i>Напиток лимонный</i>	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	

50 Хлеб пшеничный

батон, хлеб пшеничный

Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-42

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 342, Белки-59, Жиры-53,
Углеводы-155

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-3 825, Белки-173, Жиры-149,
Углеводы-458