

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 Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-652, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-85

Вт.завтрак

200	Запеканка морковная с творогом	Ккал-375, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-36
	Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар	
30	Соус сметанный	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
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.	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	

20	<b>Куриное филе для супов</b>	Ккал-30, Белки-6
75/75	<b>"Печень по-строгановски"</b>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	
100	<b>Рыба запеченная (минтай)</b>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	<i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 037, Белки-63, Жиры-35, Углеводы-130
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Рожок песочный с сахаром</b>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
200	<b>Сок яблочный</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Груши</b>	
100	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
120	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	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	<b>"Соус сметанный с томатом"</b>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	<b>Булгур отварной</b>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток лимонный</b>	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	

50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 342, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-155
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Тонус яблоко-груша 200г</b>	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за</b>		Ккал-3 825, Белки-173, Жиры-149, Углеводы-458