

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
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко1л, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1

Итого за Завтрак Ккал-526, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-57

Вт.завтрак

150	Запеканка морковная с творогом	Ккал-281, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-27
	Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное , Молоко1л, Творог 9%, Сахар	
30	Соус молочный сладкий	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
	Молоко1л, Мука, Масло сливочное , Сахар	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	

Итого за Вт.завтрак Ккал-366, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-41

Обед

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
17	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

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

35 **Фрикадельки мясные**

Ккал-94, Белки-8, Жиры-7

Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная

75/75 **"Печень по-строгановски"**

Ккал-193, Белки-19, Жиры-13

Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное ,
Томатная паста

100 **Кета припущенная**

Ккал-182, Белки-24, Жиры-9,
Углеводы-1

Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Картофельное пюре с цельным молоком**

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8,
Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная

200 **"Компот из малины"**

Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

30 **Хлеб пшеничный**

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

5 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-3, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 056, Белки-65, Жиры-48,
Углеводы-96

Полдник

75 **Кекс Столичный**

Ккал-338, Белки-5, Жиры-15,
Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра

200 **Компот из вишни**

Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

Итого за Полдник Ккал-380, Белки-5, Жиры-15,
Углеводы-57

Ужин

100 **Овощи отварные**

Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

Брокколи см, Соль йодированная

100 **Птица отварная (индейка)**

Ккал-157, Белки-33, Жиры-2

Филе грудки индейки , Морковь, Соль йодированная

30 **Соус томатный**

Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное , Мука, 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

180 **Булгур отварной**

Ккал-286, Белки-9, Жиры-5,
Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Напиток лимонный**

Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-914, Белки-53, Жиры-20, Углеводы-126
<u>Вт. ужин</u>		
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Вт. ужин		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за		Ккал-3 400, Белки-161, Жиры-129, Углеводы-400