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 Маасдам"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1		
<i>30</i>	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16		
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			
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17		
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3		
	Итого за Завтрак	Ккал-589, Белки-18, Жиры- 24, Углеводы-76		
	<u>Вт.завтрак</u>	Vron 202 Former 20 Wrong		
200	Пудинг из творога с яблоками	Ккал-393, Белки-28, Жиры- 21, Углеводы-22		
	Яблоки, Сухари панировочные,, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная			
<i>30</i>	Соус брусничный	Ккал-25, Углеводы-6		
	Сахар, Крахмал, Брусника	Te 110 F		
200	Нектар яблоко-виноград	Ккал-110, Белки-1, Углеводы- 25		
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-528, Белки-29, Жиры- 21, Углеводы-53		
	<u>Обед</u>	21, 71 леводы-33		
1	Зелень			
003	Чеснок	Ккал-1		
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, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная			

40	Куры для супа	Ккал-223, Белки-19, Жиры-16					
120/50	Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная Язык отварной с соусом	Ккал-384, Белки-33, Жиры- 26, Углеводы-9					
100	Язык , Морковь, Лук репчатый, Сметана, Мука, Соль йодированная Поджарка из говядины	Ккал-360, Белки-22, Жиры- 29, Углеводы-3					
200	Лук репчатый, Говядина, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8,					
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	Углеводы-29					
200	"Компот из свежих плодов" Ежевика, Сахар	Ккал-109, Углеводы-28					
47	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39					
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7					
	Итого за Обед	Ккал-1 664, Белки-91, Жиры- 84, Углеводы-142					
	<u>Полдник</u>						
75	Корж молочный 75г	Ккал-316, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44					
200	Напиток ягодный (клюквенный), Сахар, Клюква	Ккал-80, Углеводы-21					
		Ккал-396, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-64					
	<u>Ужин</u>						
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы- 25					
120/50	"Тефтели 1й вариант"	Ккал-360, Белки-18, Жиры- 23, Углеводы-21					
	Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томат Соль йодированная	ная паста,					
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23					
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Муг растительное	ка, Масло					
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46					
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная						
200	Komnom us кураги	Ккал-92, Углеводы-23					
50	Caxap, Kypara	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,					
50	Хлеб пшеничный	Углеводы-42					
60	батон, хлеб пшеничный Упаб присано-минанин ый)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8					
UU	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	ткы то, велки-т, в глеводы-о					

			Итого за Ужин	Ккал-1 298, Белки-41, Жиры- 41, Углеводы-187
		<u>Вт. ужин</u>		
200	Дамадина			Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
200	Ряженка			Углеводы-8
			Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
			•	Углеводы-8
			Итого за	Ккал-4 645, Белки-190, Жиры-
				190, Углеводы-532