

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 <small>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</small> | Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40 |
| 200 | Чай без сахара | |
| 20 | Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small> | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-536, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-59 |

Вт.завтрак

| | | |
|---------------------|---|---|
| 200 | Запеканка морковная с творогом <small>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</small> | Ккал-375, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-36 |
| 30 | Соус сметанный <small>Сметана, Мука, Масло сливочное</small> | Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2 |
| 200 | Чай с сахаром <small>Чай, Сахар</small> | Ккал-31, Углеводы-8 |
| Итого за Вт.завтрак | | Ккал-435, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-46 |

Обед

| | | |
|-----|---|---|
| 1 | Зелень | |
| 003 | Чеснок | Ккал-1 |
| 15 | Капуста пекинская | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2 |
| 100 | Помидоры порционные | Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3 |
| 300 | Суп картофельный с макаронными изделиями <small>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</small> | Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 |

| | | |
|----------------------|--|---|
| 20 | Куры для супа | Ккал-111, Белки-9, Жиры-8 |
| | <i>Бедро кур, Соль йодированная</i> | |
| 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 | Горбуша припущенная | Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1 |
| | <i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i> | |
| 200 | Картофельное пюре с цельным молоком | Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29 |
| | <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i> | |
| 200 | "Компот из малины" | Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7 |
| | <i>Малина, Сахар</i> | |
| 47 | Хлеб пшеничный | Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39 |
| | <i>батон, хлеб пшеничный</i> | |
| 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |
| Итого за Обед | | Ккал-1 127, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-113 |

Полдник

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 100 | Пирожок с капустой | Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36 |
| | <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i> | |
| 200 | Чай с сахаром | Ккал-31, Углеводы-8 |
| | <i>Чай, Вода, Сахар</i> | |
| Итого за Полдник | | Ккал-284, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44 |

Ужин

| | | |
|-----|--|--|
| 174 | Апельсины | Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26 |
| 100 | Овощи отварные | |
| | <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i> | |
| 120 | Тефтели из говядины с рисом | 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 | "Соус сметанный с томатом" | Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2 |
| | <i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i> | |
| 230 | Капуста тушеная | Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23 |
| | <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i> | |
| 180 | Булгур отварной | Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46 |
| | <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | |

| | | |
|--------------------------|--------------------------------------|---|
| 200 | Напиток лимонный | Ккал-95, Углеводы-25 |
| | <i>Лимоны, Сахар</i> | |
| 50 | Хлеб пшеничный | Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42 |
| | <i>батон, хлеб пшеничный</i> | |
| 60 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8 |
| Итого за Ужин | | Ккал-1 482, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-182 |
| <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-4 022, Белки-182, Жиры-158, Углеводы-466 |