

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 манная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	<i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
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	Ккал-375, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-36
	<i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</i>	
30	Соус сметанный	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Масло сливочное</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	

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	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

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

20	<i>Куры для супа</i>	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	<i>Горбуша припущеная</i>	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
	<i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</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	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
47	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 127, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-113

Полдник

100	<i>Пирожок с капустой</i>	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	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-31, Углеводы-8

Итого за Полдник Ккал-284, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44

Ужин

174	<i>Апельсины</i>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<i>Овощи отварные</i>	
	<i>Смесь "Европейская", 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	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
200	<u>Снэжок</u>	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