

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 голландский"	Ккал-117, 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	
25	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-558, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-62

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Капуста пекинская	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
100	Помидоры порционные	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями <small>Картофель, Масло сливочное, Макароны, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</small>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
18	Куриное филе для супов	Ккал-27, Белки-6
75/75	"Печень по-строгановски" <small>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</small>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
100	Форель припущенная <small>Форель, Лук репчатый, Соль йодированная</small>	Ккал-182, Белки-25, Жиры-8
200	Картофельное пюре с цельным молоком <small>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</small>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

200	<b>Сок яблочный</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
5	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-3, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-892, Белки-67, Жиры-37, Углеводы-96
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Голландский</i>	
200	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-294, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-30
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Мандарины</b>	Ккал-38, Белки-1, Углеводы-9
100	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста 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>	
200/7	<b>Чай с лимоном</b>	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 212, Белки-56, Жиры-52, Углеводы-128
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Йогурт</b>	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

---

Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
-------------------	--

---

Итого за	Ккал-3 095, Белки-158, Жиры-135, Углеводы-333
----------	--