

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 кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-609, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-79

Вт.завтрак

150	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
30	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
100	Фасоль отварная с луком и томатом <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21

Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Вода, Масло сливочное, Соль йодированная

75/25 Печень говяжья по-строгановски Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1

Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное

120 Рыба запеченная Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное

30 Соус молочный (для подачи к блюду) Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

230 Рис припущенный Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 Нектар апельсиновый

20 Хлеб пшеничный Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 058, Белки-65, Жиры-55, Углеводы-75

Полдник

60 Печенье Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 Напиток ягодный (клюквенный) Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

Итого за Полдник Ккал-152, Белки-4, Углеводы-32

Ужин

220 Яблоки Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 Помидоры порционные Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

135 Поджарка из говядины Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5

Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная

200 Макароны изделия отварные Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Напиток из шиповника Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Шиповник, Сахар

20 Хлеб пшеничный Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 114, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-126

Вт. ужин

200 *Тонус яблоко-груша 200г*

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за

Ккал-3 461, Белки-150, Жиры-144,
Углеводы-396