

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	"Каша молочная кукурузная жидкая"	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-736, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-98

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное	
30	Соус молочный сладкий	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
	Молоко., Мука, Масло сливочное , Сахар	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-574, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-46

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	Сельдь соленая	Ккал-224, Белки-17, Жиры-17
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

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

15 **Куры для супа**

Ккал-83, Белки-7, Жиры-6

Бедро кур, Соль йодированная

75/75 **"Печень по-строгановски"**

Ккал-193, Белки-19, Жиры-13

Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста

120 **Кета припущенная**

Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1

Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Картофельное пюре с цельным молоком**

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Сок**

40 **Хлеб пшеничный**

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 305, Белки-88, Жиры-59, Углеводы-104

Полдник

100 **Булочка с повидлом обсыпная**

Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Вода

200 **Чай с молоком**

Ккал-66, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-14

Чай, Сахар, Молоко.

Итого за Полдник Ккал-494, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-77

Ужин

243 **Бананы**

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 **Огурцы порц. свежие**

Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

120 **Котлеты мясо-картофельные**

Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,

50 **Соус красный (основной)**

Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4

Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

180 **Гречка вязская**

Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-969, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-131
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Вт. ужин		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за		Ккал-4 187, Белки-220, Жиры-173, Углеводы-464