

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	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	<i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-565, Белки-19, Жиры-26,
Углеводы-64

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	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
18	Куриное филе для супов	Ккал-27, Белки-6
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	Форель припущеная	Ккал-182, Белки-25, Жиры-8
	<i>Форель, Лук репчатый, 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 Сок яблочный

20 Хлеб пшеничный

батон, хлеб пшеничный

10 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-854, Белки-66, Жиры-37,
Углеводы-88

Полдник

50 Сдоба слоеная с сыром

Ккал-252, Белки-6, Жиры-16,
Углеводы-20

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский

200 Компот из вишни

Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

Итого за Полдник Ккал-294, Белки-7, Жиры-16,
Углеводы-30

Ужин

125 Мандарины

Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 Овощи отварные

Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

Брокколи см, Соль йодированная

120 Тефтели из говядины с рисом

Ккал-495, Белки-35, Жиры-35,
Углеводы-11

Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

Ккал-17, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-2

Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

230 Капуста тушеная

Ккал-211, Белки-5, Жиры-11,
Углеводы-23

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

180 Булгур отварной

Ккал-286, Белки-9, Жиры-5,
Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Напиток лимонный

Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

20 Хлеб пшеничный

батон, хлеб пшеничный

Ккал-13, Углеводы-3

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Итого за Ужин Ккал-1 267, Белки-56, Жиры-52,
Углеводы-141

Вт. ужин

200 Йогурт

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

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

Итого за Ккал-3 119, Белки-157, Жиры-135,
Углеводы-340