

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 молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай без сахара	
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-536, Белки-18, Жиры-25,
Углеводы-59

Вт.завтрак

200	Запеканка морковная с творогом <i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</i>	Ккал-375, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-36
30	Соус сметанный <i>Сметана, Мука, Масло сливочное</i>	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8

Итого за Вт.завтрак

Ккал-435, Белки-20, Жиры-19,
Углеводы-46

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
15	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	Помидоры порционные	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

20	Куры для супа <i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
75/75	"Печень по-строгановски" <i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
100	Горбуша припущенная <i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	"Компот из малины" <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
47	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 126, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
110	Сочник из песочного теста с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Сахар, Творог 9%, Сметана</i>	Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
Итого за Полдник		Ккал-443, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-56
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	Тефтели из говядины с рисом <i>Крупа рисовая (кругл), Молоко, Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
30	"Соус сметанный с томатом" <i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
230	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

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
<u>Вт. ужин</u>		
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Вт. ужин		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за		Ккал-4 180, Белки-187, Жиры-167, Углеводы-478