

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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 Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-574, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Фасоль отварная с луком и томатом Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300	Суп-пюре из разных овощей Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
75/25	Печень говяжья по-строгановски Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1
230	Рис припущенный Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная	Ккал-66, Жиры-7
200	Сок	
47	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

		Итого за Обед	Ккал-876, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-91
<u>Полдник</u>			
70	Рожок слоёный с повидлом		Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36
<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко., Соль йодированная, Повидло</i>			
200	Напиток ягодный (клюквенный)		Ккал-33, Углеводы-8
<i>Сахар, Клюква</i>			
		Итого за Полдник	Ккал-356, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-43
<u>Ужин</u>			
220	Яблоки		Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
80	Помидоры порционные		Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4
135	Поджарка из говядины		Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5
<i>Лук репчатый, Говядина лопатка б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>			
200	Макаронные изделия отварные		Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>			
200	Напиток из шиповника		Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<i>Шиповник, 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-1 258, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-155
		Итого за	Ккал-3 064, Белки-113, Жиры-131, Углеводы-359