

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
60	Сухофрукты <i>Изюм, Чернослив, Курага</i>	Ккал-149, Белки-2, Углеводы-36
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
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-613, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-106

Вт.завтрак

85	Ватрушка слоёная с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-355, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-37

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
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
100	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
300	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

75/25	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1
120	Рыба запеченная <i>Мука, Кета, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
230	Рис припущенный <i>Крупа рисовая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	Сок яблочный	
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-1 109, Белки-74, Жиры-53, Углеводы-88

Полдник

51	Гренки с сыром <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное , Сыр</i>	Ккал-242, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8

Итого за Полдник Ккал-273, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41

Ужин

300	Груши	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
135	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Ккал-1 133, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-132

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-3 594, Белки-157, Жиры-154,
Углеводы-410