

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 Маасдам"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
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-559, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-68

Вт.завтрак

200	Пудинг из творога с яблоками <i>Яблоки, Сухари панировочные., Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
200	Нектар яблоко-виноград	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
Итого за Вт.завтрак		Ккал-503, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-47

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
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>Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

100	Печень говяжья по-строгановски <i>Масло сливочное, Печень говяжья, Сметана, Мука</i>	Ккал-361, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-15
120	Рыба припущенная в молоке <i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
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-1 389, Белки-86, Жиры-60, Углеводы-130

Полдник

100	Булочка Веснушка <i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
200	Компот из смородины <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9

Итого за Полдник Ккал-370, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-70

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120/50	"Тефтели 1й вариант" <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Вода, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
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	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
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-1 272, Белки-42, Жиры-41,
Углеводы-180

Вт. ужин

200 *Варенец*

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-4 200, Белки-190, Жиры-158,
Углеводы-504