

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

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-300, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-39

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Фасоль отварная с луком и томатом	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
	Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
	Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
75/25	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1
	Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное	

120	Рыба запеченная <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
230	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	Сок	
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-1 091, Белки-65, Жиры-51, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	Варенье порционное	Ккал-20, Углеводы-5
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, 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-1 263, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-156
<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

