

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

Вт.завтрак

200	Запеканка морковная с творогом Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар	Ккал-375, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-36
30	Соус сметанный Сметана, Мука, Масло сливочное	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	Чай с сахаром Чай, Сахар	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Вт.завтрак		Ккал-435, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-46

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
15	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	Помидоры порционные	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	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-1 127, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с повидлом <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное</i>	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
Итого за Полдник		Ккал-339, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-76
<u>Ужин</u>		
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

Лимоны, Сахар

50 **Хлеб пшеничный**

Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

60 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин

Ккал-1 349, Белки-58, Жиры-53,
Углеводы-155

Вт. ужин

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-3 944, Белки-179, Жиры-150,
Углеводы-471