

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 <small>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</small>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	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 <small>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Творог 9%, Сахар</small>	Ккал-375, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-36
30	Соус сметанный <small>Сметана, Мука, Масло сливочное</small>	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	Чай с сахаром <small>Чай, Сахар</small>	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 <small>Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</small>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

20	Куры для супа	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	
75/75	"Печень по-строгановски"	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	
100	Горбуша припущенная	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
	<i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	
200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
47	Хлеб пшеничный	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 127, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-113

Полдник

100	Пирожок с яблоками	Ккал-278, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Яблоки, Масло растительное</i>	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
Итого за Полдник		Ккал-320, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-62

Ужин

125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	Тефтели из говядины с рисом	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	<i>Крупа рисовая (кругл), Молоко, Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
30	"Соус сметанный с томатом"	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	

200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, 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-1 396, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-166
<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
Итого за		Ккал-3 972, Белки-179, Жиры-153, Углеводы-468