

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

#### Полдник

100	<b>Пирожок с картофелем</b>	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
200	<b>Сок яблочный</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41

#### Ужин

300	<b>Груши</b>	
100	<b>Овощи отварные</b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	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	<b>"Соус сметанный с томатом"</b>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	<b>Булгур отварной</b>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	

200	<b>Напиток лимонный</b>	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 349, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-155
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Тонус яблоко-груша 200г</b>	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за</b>		Ккал-3 811, Белки-179, Жиры-157, Углеводы-422