

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное,	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр голландский"	Ккал-117, 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	
25	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-565, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-64
<u>Вт.завтрак</u>		
150	Запеканка морковная с творогом <small>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Творог 9%, Сахар</small>	Ккал-281, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-27
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-341, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Капуста пекинская	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
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

18	<b>Куриное филе для супов</b>	Ккал-27, Белки-6
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>Форель припущенная</b>	Ккал-182, Белки-25, Жиры-8
	<i>Форель, Лук репчатый, 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>Сок яблочный</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-854, Белки-66, Жиры-37, Углеводы-88
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко, Сыр Российский</i>	
200	<b>Компот из вишни,</b>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-294, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-30
<b><u>Ужин</u></b>		
170	<b>Яблоки</b>	Ккал-80, Белки-1, Углеводы-19
100	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, 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

Лимоны, Сахар

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 Ужин**

Ккал-1 299, Белки-56, Жиры-52,  
Углеводы-150

**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-3 459, Белки-168, Жиры-151,  
Углеводы-376