

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

10	Масло сливочное,	Kкал-66, Жиры-7
30	"Сыр голландский"	Kкал-117, Белки-7, Жиры-9
250	Каша манная манная жидкая	Kкал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	<i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный	Kкал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Kкал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-565, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-64

Вт.завтрак

150	Запеканка морковная с творогом	Kкал-281, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-27
	<i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйца, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</i>	
30	Соус сметанный	Kкал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Масло сливочное</i>	
200	Чай с сахаром	Kкал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	

Итого за Вт.завтрак Ккал-341, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-37

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Капуста пекинская	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
100	Помидоры порционные	Kкал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Kкал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная

18	<i>Куриное филе для супов</i>	Ккал-27, Белки-6
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	<i>Форель припущенная</i>	Ккал-182, Белки-25, Жиры-8
	<i>Форель , Лук репчатый, Соль йодированная</i>	
200	<i>Картофельное пюре с цельным молоком</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	
200	<i>Сок яблочный</i>	
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-7, Углеводы-1
<hr/>		Итого за Обед
		Ккал-854, Белки-66, Жиры-37, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
50	<i>Сдоба слоеная с сыром</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	
200	<i>Компот из вишни,</i>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
<hr/>		Итого за Полдник
		Ккал-294, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-30
<u>Ужин</u>		
170	<i>Яблоки</i>	Ккал-80, Белки-1, Углеводы-19
100	<i>Овощи отварные</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
120	<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	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	<i>"Соус сметанный с томатом"</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	<i>Капуста тушеная</i>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	<i>Булгур отварной</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	<i>Напиток лимонный</i>	Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

20 Хлеб пшеничный

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 299, Белки-56, Жиры-52,
Углеводы-150

Bт. 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