

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

20	Куры для супа	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Цыплята бройлерные, 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
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба слоеная с сыром	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко, Сыр Российский</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
Итого за Полдник		Ккал-333, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-40
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
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 тз 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, Вода</i>	

200 **Напиток лимонный**

Лимоны, Сахар

Ккал-95, Углеводы-25

50 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

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

60 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Ккал-1 452, Белки-59, Жиры-53,
Углеводы-180

Вт. ужин

200 **Тонус яблоко-груша 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Ккал-3 993, Белки-180, Жиры-166,
Углеводы-446