

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
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-566, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-68

Вт.завтрак

200	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
30	Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

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

20 Куры для супа Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

Бедро кур, Соль йодированная

75 Сердце в соусе Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

120 Рыба запеченная Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе

200 Картофельное пюре с цельным молоком Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная

200 Сок яблочный

47 Хлеб пшеничный Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 162, Белки-72, Жиры-48, Углеводы-124

Полдник

60 Гребешок слоёный Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.

200 Компот из смородины Ккал-41, Углеводы-9

Сахар, Смородина

Итого за Полдник Ккал-357, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-44

Ужин

180 Бананы Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 Овощи отварные

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120/50 "Тефтели 1й вариант" Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная

230 Капуста тушена Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

230 Перловка гарнир Ккал-273, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-52

Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Компот из кураги Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Ккал-1 329, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-199
<u>Вт. ужин</u>		
200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за Вт. ужин		Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за		Ккал-4 115, Белки-161, Жиры-154, Углеводы-539