

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	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1

Итого за Завтрак Ккал-594, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-76

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-523, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-56

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
40	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
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

100	Печень говяжья по-строгановски <i>Масло сливочное, Печень говяжья, Сметана, Мука</i>	Ккал-361, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-15
120	Рыба отварная <i>Кета, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-138, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-1
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-1 028, Белки-63, Жиры-41, Углеводы-112
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с капустой <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i>	Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
200	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Ккал-76, Углеводы-18
Итого за Полдник		Ккал-329, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54
<u>Ужин</u>		
150	Яблоки	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
120/50	"Тефтели 1й вариант" <i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
230	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 143, Белки-39, Жиры-39,
Углеводы-155

Вт. ужин

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-3 786, Белки-163, Жиры-146,
Углеводы-462