

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	"Каша молочная кукурузная жидкая" <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-736, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-98

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус молочный сладкий <i>Молоко., Мука, Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-574, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-46

Обед

1	Зелень	
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
50	Сельдь соленая	Ккал-112, Белки-9, Жиры-9
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

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

15 Куры для супа

Ккал-83, Белки-7, Жиры-6

Бедро кур, Соль йодированная

75/75 "Печень по-строгановски"

Ккал-193, Белки-19, Жиры-13

Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста

100 Кета припущенная

Ккал-182, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-1

Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

200 Картофельное пюре с цельным молоком

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 Нектар "Мультифрукт"

Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

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 Обед Ккал-1 146, Белки-72, Жиры-48, Углеводы-106

Полдник

51 Гренки с сыром

Ккал-242, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33

Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр

200 Чай с сахаром

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-273, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41

Ужин

95 Мандарины

Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8

100 Огурцы порц. свежие

Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

120 Котлеты мясо-картофельные

Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10

Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,

50 Соус красный (основной)

Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4

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

180 Гречка вязская

Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Компот из кураги

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

20 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-743, Белки-34, Жиры-31,
Углеводы-83

Вт. ужин

200 **Бифиллин-М 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

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

Итого за Ккал-3 582, Белки-191, Жиры-146,
Углеводы-382