

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 Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко1л, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-522, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-59

Вт.завтрак

150	Запеканка морковная с творогом	Ккал-281, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-27
	Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Творог 9%, Сахар	
30	Соус сметанный	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-341, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-37

Обед

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Капуста пекинская	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
100	Помидоры порционные	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	

13	Куриное филе для супов	Ккал-20, Белки-4
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>		
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-897, Белки-64, Жиры-40, Углеводы-96

Полдник

75	...Булочка Домашняя.	Ккал-279, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>		
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-399, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-51

Ужин

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 лопатка 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</i>		
200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
<i>Лимоны, Сахар</i>		

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 Ужин		Ккал-1 192, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-124
<u>Вт. ужин</u>		
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Вт. ужин		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за		Ккал-3 510, Белки-165, Жиры-147, Углеводы-388