

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 из "Геркулеса" на цельном молоке <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-566, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-61

Вт.завтрак

250	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
30	Соус земляничный <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	Компот из смородины <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
Итого за Вт.завтрак		Ккал-769, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-77

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	Борщ сибирский с фрикадельками	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль йодированная

120/50 "Рыба тушеная в томате с овощами" Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5

Горбуша потр.с-м, Петрушка (корень), Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, 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

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

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная

200 Напиток ягодный (клюквенный) Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 226, Белки-75, Жиры-50, Углеводы-122

Полдник

100 Булочка с повидлом обсыпная Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Вода

200 Нектар "Мультифрукт" Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-519, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-86

Ужин

243 Бананы Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

50 Лук репчатый маринованный

Лук репчатый, Масло растительное

300 Плов Ккал-448, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-4

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

200 "Компот из малины" Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Ужин Ккал-969, Белки-37, Жиры-41,
Углеводы-112

Вт. ужин

200 *Кефир*

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за Вт. ужин Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за Ккал-4 206, Белки-200, Жиры-169,
Углеводы-477