

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 овсяная из Геркулеса жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко сухое, Соль йодированная</i>	Ккал-694, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-68
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-1 091, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-115

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 черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45

Обед

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	Борщ сибирский с фрикадельками <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19

120/50	"Рыба тушеная в томате с овощами"	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
	<i>Нерка, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	
75	Сердце в соусе	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	Напиток ягодный (клюквенный)	Ккал-33, Углеводы-8
	<i>Сахар, Клюква</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 124, Белки-72, Жиры-49, Углеводы-101

Полдник

100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	
200	Нектар апельсиновый	

Итого за Полдник Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

Ужин

180	Бананы	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	Лук репчатый маринованный	
	<i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
300	Плов	Ккал-448, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-4
	<i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Напиток из шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	<i>Шиповник, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-878, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-96

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-4 121, Белки-208, Жиры-173,
Углеводы-437