

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша из" Геркулеса"на цельном молоке <i>Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко1л, Соль йодированная</i>	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
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
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-557, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
300	"Борщ с капустой и картофелем" <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
120/50	"Рыба тушеная в томате с овощами" <i>Горбуша , Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
75	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-1 099, Белки-66, Жиры-49, Углеводы-112
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Домашняя <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-492, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-65
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	Лук репчатый маринованный <i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
300	Плов <i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
200	"Компот из малины" <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-519, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-41
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Вт. ужин		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за		Ккал-2 776, Белки-124, Жиры-124, Углеводы-290