

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 из "Геркулеса" на цельном молоке	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко 1л, Соль йодированная</i>	
200	Кофеинный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофеинный напиток</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-557, Белки-19, Жиры-25,
Углеводы-65

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	"Фасоль овощная отварная"	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	<i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
300	"Борщ с капустой и картофелем"	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
	<i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	
120/50	"Рыба тушеная в томате с овощами"	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
	<i>Горбуша, 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 1л, Соль йодированная</i>	

200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	

20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
----	--------------------------------------	---------------------

Итого за Обед Ккал-1 099, Белки-66, Жиры-49,
Углеводы-112

Полдник

100	Булочка Домашняя	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода	

200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
-----	-------------------------	--

Итого за Полдник Ккал-492, Белки-10, Жиры-13,
Углеводы-65

Ужин

300	Груши	
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	Лук репчатый маринованный	
	Лук репчатый, Масло растительное	
300	Плов	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
	Говядина тг 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	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-519, Белки-24, Жиры-29,
Углеводы-41

Вт. ужин

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