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 "Росссийский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша из" Геркулеса"на цельном молоке***	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Ккал-566, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-61
	Вт.завтрак	
100	***Сдоба обыкновенная***	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
	Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Компот из смородины***	Ккал-41, Углеводы-9
	Сахар, Смородина	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-303, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-56
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
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, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
120/50	***"Рыба тушеная в томате с овощами"***	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5

Горбуша потр.с-м, 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

250	***Запеканка из творога***	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49

Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное

200	***Сок абрикосовый***

Итого за Полдник Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49

Ужин

125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	***Лук репчатый маринованый***	

Лук репчатый, Масло растительное

250	***Плов***	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3

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-709, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-71

Вт. ужин

200	***Тонус яблоко-груша 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за	Ккал-3 563, Белки-193, Жиры-149, Углеводы-367