

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

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 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-640, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-67

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	"Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
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, Вода, 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-1 265, Белки-76, Жиры-54, Углеводы-120

Полдник

100 Сдоба обыкновенная Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода

200 Сок яблочный

Итого за Полдник Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47

Ужин

180 Груши

100 Салат из свежих огурцов Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

50 Лук репчатый маринованный

Лук репчатый, Масло растительное

300 Плов Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, 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, Вода

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-668, Белки-27, Жиры-35,
Углеводы-61

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-3 557, Белки-180, Жиры-149,
Углеводы-376