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	***Булка студенческая***	Ккал-309, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-53
200	***Компот из смородины***	Ккал-56, Углеводы-15
	Сахар, Смородина	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-365, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-68
	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-231, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-20
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина, 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	

100	***Печень говяжья по-строгановски***	Ккал-250, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-3
	Печень говяжья, Мука, Сметана, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная	
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-80, Углеводы-21
	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-1 296, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-131
	Полдник	
125	***"Творог детский "***	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	***Варенье порционное***	Ккал-20, Углеводы-5
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9
	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-374, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
	Говядина, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***"Компот из свежих плодов "***	Ккал-109, Углеводы-28
	Ежевика, 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-779, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-92
	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-3 277, Белки-138, Жиры-138, Углеводы-380