

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
60	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-786, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-108

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из капусты и клюквы Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
300	Свекольник Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
250	Жаркое по-домашнему Говядина т3 б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	"Компот из свежих плодов (яблоки)" Яблоки, Сахар	Ккал-47, Углеводы-12
80	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

		Итого за Обед	Ккал-1 138, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-140
<u>Полдник</u>			
60	Полоска шоколадная		Ккал-292, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-33
Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская			
200	Чай без сахара		
		Итого за Полдник	Ккал-292, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-33
<u>Ужин</u>			
243	Бананы		Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
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 из птицы		Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная			
200/7	Чай с лимоном		Ккал-56, Углеводы-15
Лимоны, Сахар, Чай			
60	Хлеб пшеничный		Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
батон, хлеб пшеничный			
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за Ужин	Ккал-1 106, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-129
		Итого за	Ккал-3 322, Белки-116, Жиры-137, Углеводы-410