

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 Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	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

250	Запеканка из творога Творог 5%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
30	Соус земляничный Земляника, Сахар	Ккал-79, Углеводы-19
200	Компот из смородины Сахар, Смородина	Ккал-41, Углеводы-9
Итого за Вт.завтрак		Ккал-769, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-77

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные Цветная капуста см, Соль йодированная	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	"Борщ с капустой и картофелем" Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15

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., Соль йодированная</i>		
200	Напиток ягодный	Ккал-33, Углеводы-8
<i>Сахар, Клюква</i>		
50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 124, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-118
<u>Полдник</u>		
61	Булочка Домашняя	Ккал-223, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-34
<i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Дрожжи прессованные, Яйцо</i>		
200	Сок абрикосовый	
Итого за Полдник		Ккал-223, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-34
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	Лук репчатый маринованный	
<i>Лук репчатый, Масло растительное</i>		
300	Плов	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
<i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>		
200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
<i>Малина, Сахар</i>		
50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-725, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-86
<u>Вт. ужин</u>		

200 *Йогурт*

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 547, Белки-183, Жиры-141,
Углеводы-393