

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	Кофейный напиток на сгущенном молоке	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток, Молоко цельное сгущенное	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-642, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-79
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из капусты и клюквы	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
300	Свекольник	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	
250	Жаркое по-домашнему	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	Говядина лопатка б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-958, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-106

Полдник

100 Пирожок с джемом

Ккал-298, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-66

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное

200 Чай без сахара

Итого за Полдник Ккал-298, Белки-7, Жиры-2,
Углеводы-66

Ужин

185 Бананы

Ккал-178, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-39

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 лопатка б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста,
Соль йодированная*

200/7 Чай с лимоном

Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

20 Хлеб пшеничный

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-720, Белки-25, Жиры-34,
Углеводы-79

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-2 773, Белки-95, Жиры-113,
Углеводы-347