

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
30	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная манная жидкая Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-574, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Фасоль отварная с луком и томатом Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
250	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	Ккал-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
75	Сердце в соусе Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
230	Рис припущенный Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-66, Жиры-7
200	Сок	
47	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39

50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-809, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-87
<u>Полдник</u>		
50	Печенье овсяное	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Напиток ягодный (клюквенный), <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-152, Белки-4, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
135	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Ккал-1 263, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-156
Итого за		Ккал-2 798, Белки-110, Жиры-108, Углеводы-345