

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша овсяная из Геркулеса жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко сухое, Соль йодированная</i>	Ккал-694, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-68
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-995, Белки-40, Жиры-50, Углеводы-96

Вт.завтрак

100	Булочка Веснушка <i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
200	Нектар ананас	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Вт.завтрак		Ккал-365, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-69

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
50	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	Борщ сибирский с фрикадельками <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19
120/50	"Рыба тушеная в томате с овощами" <i>Кета, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5

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 1л, Соль йодированная</i>	
200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-1 241, Белки-71, Жиры-49, Углеводы-129
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка из творога	Ккал-355, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-20
	<i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Сухари панировочные,</i>	
30	Соус черничный	Ккал-25, Углеводы-6
	<i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-380, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-26
<u>Ужин</u>		
175	Бананы	Ккал-168, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-37
40	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
50	Лук репчатый маринованный	
	<i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
250	Плов	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
	<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>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-758, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-86
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 895, Белки-184, Жиры-165,
Углеводы-424