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 "Росссийский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9			
250	Каша из" Геркулеса"на цельном молоке	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35			
	Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная				
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10			
	Сахар, Кофейный напиток				
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12			
	батон, хлеб пшеничный				
<i>30</i>	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4			
	Итого за Завтрак	Ккал-566, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-61			
	<u>Вт.завтрак</u>				
250	Запеканка из творога	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49			
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Молоко сухое, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное				
<i>30</i>	Соус земляничный	Ккал-79, Углеводы-19			
	Земляника, Сахар				
200	Компот из смородины	Ккал-41, Углеводы-9			
	Сахар, Смородина	W 500 P 50 27			
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-769, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-77			
	<u>Обед</u>				
1	Зелень				
003	Чеснок	Ккал-1			
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5			
	Цветная капуста см, Соль йодированная				
300	Борщ сибирский с фрикадельками	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19			

Тробориа_ Моргова_ Пук репчатый, Томатова паста, Масло растительное, Сахар. Соль фодированная. Лимотова массота Торбориа_ Моргова_ Пук репчатый, Томатова паста, Масло растительное, Сахар. Соль фодированная. Лимотова Масло растительное, Чесног, Мука, Томатова паста, Соль фодированная. Сахар (Сердце совяжее, Моргова_ Лук репчатый, Масло растительное, Чесног, Мука, Томатова паста, Соль фодированная. Сахар (Сахар. Картофель, Масло сивочите, Молоко. Соль фодированная. В Кава-207, Белаги-4, Жирам Установан-200 (Картофель, Масло сивочите, Молоко. Соль фодированная (Кава-208, Белаги-4, Жирам Установан-200 (Картофель, Масло сивочите, Молоко. Соль фодированная (Кава-208, Белаги-6, Жирам Установан-201 (Кава-208, Белаги-6, Жирам Установан-201 (Кава-208, Белаги-6, Жирам Установан-201 (Кава-208, Белаги-6, Жирам Установан-201 (Кава-204, Белаги-1, Установан-201 (Кава-304, Белаги-1, Установан-201 (Кава-201 (Кава-304, Белаги-1, Установан-201 (Кава-201 (Кава-20		тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль йодирова	
75 Сердце в соусе Сердце за соусе Сердце за соусе Сердце за соль Лук ревушный, Масло рыстительное, Чеснок, Мука, Таматная паста, Сазь индированная, Сазар Мартофель Масло сливочное Молкок, Саль йодированная 200 Картофель Масло сливочное Молкок, Саль йодированная 200 Напиток ягодный (клюквенный) Сахар, Клюкова 50 Хлеб пиценичный батом, клю пиценичный Каш-205, Белан-6, Жиры Улеводы-42 100 Пирожок с дэкемом 100 Пирожок с дэкемом Мука, Сазар, Маргария столовый, Яйно, Соль йодированная, Дрожеми прессованные Вода, Лжем, Масло расстительное 200 Нектар "Мультифрукт" Каш-298, Белан-6, Жиры Улеводы-8 100 Огурцы порц. свежние 50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное 50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное 100 Плов Гольныя пъбь, Курна рисован (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морков, Томатила паста, Соль йодированная 100 "Компот из малины" Каш-205, Белан-1, Улево, Мамина, Сасар 100 "Компот из малины" Каш-205, Белан-1, Улево, Мамина, Сасар 100 "Компот из малиный" Каш-205, Белан-6, Жиры Улеводы-42 100 "Компот из малиный" Каш-205, Белан-6, Жиры Улеводы-42 100 "Компот из малиный" Каш-205, Белан-6, Жиры Улеводы-64 Каш-205, Белан-6, Жиры Улеводы-65 Каш-205, Белан-6, Жиры Улеводы-64 Каш-205, Белан-6, Жиры Улеводы-8 Сахар, Каш-205, Белан-6, Жиры Улеводы-64 Каш-205, Белан-6, Жиры	120/50	"Рыба тушеная в томате с овощами"	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
Сероце в соусе Сероце говожье. Морковь. Дук реплатый. Масло растительное. Чеснок. Мука. Томатная паста. Сольводирования. Сагар Картофельное пюре с цельным молоком Картофель. Масло смоючное "Молоко. Соль водирования 200 Напиток ягодный (клюквенный) Сахар. Клюква 50 Хлеб пшеничный (клюквенный) Картофель. Масло смоючное "Молоко. Соль водирования Карт. Сахар. Клюква 50 Хлеб пшеничный (клюквенный) Карт. Сахар. Клюква Карт. 205. Белан-6. Жиры Утленоды-42 Батом. хлеб пшеничный (ржано-пшеничный) Пирожок с джемом Мука. Сахар. Маргария столовый. Яйщо. Сахъ йодированная. Дрожжи прессованные. Вода. Джем. Масло растительное Итого за Полдинк Карт. 298. Белан-6. Жиры Утленоды-66 Мука. Сахар. Маргария столовый. Яйщо. Сахъ йодированная. Дрожжи прессованные. Вода. Джем. Масло растительное Итого за Полдинк (кары. Утленоды-66 Итого за Полдинк (кары. Утленоды-51 Итого за Полдинк (кары. Утленоды-51 Итого за Полдинк (кары. Утленоды-51 Итого за Полдинк (кары. 233. Белан-1, Утленоды-51 По Огурцы порц. свежие Лук репчатый маринованый Лук репчатый маринованый Пов Говодная та бъ. Курма рисовая (пропар). Масло растительное. Лук репчатыб, Марков, Томатная паста. Соль воднорованная 100 "Компот из малины" Кары. 205. Белан-6, Жиры Утленоды-42 Кары. 205. Белан-6, Жиры Утленоды-6			ованная, Лимонная
100 Пирожок с джемом Ккат-20, Белки-1, Уплеводи-29 Картофельм масло ствоочное, Молоко, Соль йодированиях Ккат-20, Белки-1, Уплеводи-29	75	Сердце в соусе	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
100 Напиток с джемом Карторельное порес с цельным молоком Утекноры-29			а, Соль
100 Напиток ягодный (клюквенный) Кал-33, Углеводы-8 50 Хлеб пшеничный Кал-205, Белки-6, Жиры Углеводы-42 50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Кал-34, Белки-1, Углеводы-12	200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры Углеводы-42 50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-205, Белки-1, Углеводы-42 50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-2126, Белки-1, Углеводы-122		Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры Улеводы-42 50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углевод 100 Пирожок с джемом Ккал-298, Белки-76, Жиры Луглеводы-66 100 Мука, Сахар, Маргария столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Джем, Масло растительное 200 Нектар "Мультифрукт" Ккал-39, Белки-1, Углевод 100 Итого за Полдинк Ккал-30, Белки-1, Углевод 100 Огурцы порц. свежие Ккал-30, Белки-1, Углевод 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углевод 100 Огурцы порц. свежие Ккал-34, Белки-1, Ккал-34,	200	Напиток ягодный (клюквенный)	Ккал-33, Углеводы-8
100 Пирожок с джемом Ккал-298, Белки-7, Жиры Улеводы-42		Сахар, Клюква	
100 Пирожаной (рэкано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углевод Ккал-1226, Белки-7, Ки утлеводы-66 Ккал-298, Белки-6, Жиры утлеводы-66 Ккал-298, Белки-6, Жиры утлеводы-66 Ккал-298, Белки-6, Жиры утлеводы-66 Ккал-90, Белки-7, Жиры утлеводы-66 Ккал-90, Белки-7, Жиры утлеводы-69 Ккал-90, Белки-7, Жиры утлеводы-89 Уэкин Ккал-233, Белки-4, Жиры утлеводы-51 О Огурцы порц. Свежие Ккал-10, Белки-1, Утлеводы-51 О Огурцы порц. Свежие Ккал-10, Белки-1, Утлеводы-41 Говядина из бік, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морков, Томатная паста, Соль иодированная Ккал-39, Жиры-1, Утлеводы-4 Говядина из бік, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морков, Томатная паста, Соль иодированная Ккал-39, Жиры-1, Утлеводы-4 Ккал-39, Ккал-39, Киры-1, Утлеводы-4 Ккал-39, Ккал-39, Киры-1, Утлеводы-4 Ккал-39, Ккал-39, Ккал-39, Киры-1, Утлеводы-4 Ккал-39,	50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
Итого за Обед Ккал-1 226, Белки-75, Жи утлеводы-122		батон, хлеб пшеничный	
Полдник	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Пирожок с джемом Ккал-298, Белки-6, Жиры Углеводы-66 Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Джем, Маслорастительное Ккал-92, Белки-1, Углеводы-7, Жиры Углеводы-89 Итого за Полдник Ккал-390, Белки-7, Жиры Углеводы-89 Ужин 243 Бананы Ккал-233, Белки-4, Жиры Углеводы-51 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-51 50 Лук репчатый маринованый лук репчатый, Масло растительное Ккал-334, Белки-18, Жиры Углеводы-4 300 Плов Ккал-334, Белки-18, Жиры Оглеводы-4 Говядина та б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морков, Томатная паста, Соль йодированная Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-4 200 "Компот из малины" Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-4 50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры Углеводы-42		Итого за С)бед Ккал-1 226, Белки-75, Жиры-50, Углеводы-122
100 Пирожок с ожемом Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Джем, Масло растительное 100 Нектар "Мультифрукт" Ккал-92, Белки-1, Углевод Итого за Полдник Ккал-390, Белки-7, Жиры Углеводы-89 Ужин Ккал-233, Белки-4, Жиры Углеводы-51 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углевод Ккал-10, Белки-1, Углевод Плов Ккал-334, Белки-18, Жиры Углеводы-4 Говядина тя б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная 100 "Компот из малины" Малина, Сахар Ккал-205, Белки-6, Жиры Углеводы-42		Полдник	
200 Нектар "Мультифрукт" 100 Итого за Полдник Ккал-390, Белки-1, Углевод Уупеводы-89 100 Огурцы порц. свежие 100 Огурцы порц. свежие 100 Плов 100 Плов 100 Говодина таз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная 100 "Компот из малины" 100 Малина, Сахар 100 Ккал-39, Жиры-1, Углевод Ккал-205, Белки-6, Жиры Углеводы-42	100	Пирожок с джемом	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
Итого за Полдник			сем, Масло
Ужин Ужин Ккал-233, Белки-4, Жиры Углеводы-51 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-51 50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное Ккал-334, Белки-18, Жири Углеводы-4 300 Плов Ккал-334, Белки-18, Жири Углеводы-4 Говядина тэ б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-42 200 "Компот из малины" Ккал-295, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-42	200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
243 Бананы Ккал-233, Белки-4, Жиры- Углеводы-51 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углевод 50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное Ккал-334, Белки-18, Жиры Углеводы-4 300 Плов Ккал-334, Белки-18, Жиры Углеводы-4 Говядина та б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-4 200 "Компот из малины" Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-42 50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры- Углеводы-42		Итого за Полд	
243 Бананы Углеводы-51 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углевод 50 Лук репчатый, масло растительное Ккал-334, Белки-18, Жирг Углеводы-4 300 Плов Ккал-334, Белки-18, Жирг Углеводы-4 Говядина та б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная Ккал-39, Жиры-1, Углево, Миры-1, Углево, Ккал-205, Белки-6, Жиры-1, Углево, Малина, Сахар 50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-42		<u>Ужин</u>	
50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное 300 Плов Говядина та б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная 200 "Компот из малины" Малина, Сахар Ккал-205, Белки-6, Жиры- Углеводы-42	243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
300 Плов Ккал-334, Белки-18, Жири Углеводы-4 Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная Ккал-39, Жиры-1, Углево, Малина, Сахар 50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-42	100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
300 Плов Ккал-334, Белки-18, Жири Углеводы-4 Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная 200 "Компот из малины" Малина, Сахар Ккал-205, Белки-6, Жиры-1 Углеводы-42	50	Лук репчатый маринованый	
11Л06		Лук репчатый, Масло растительное	
200 "Компот из малины" Ккал-39, Жиры-1, Углево, малина, Сахар Ккал-205, Белки-6, Жиры- 50 Хлеб пшеничный Углеводы-42	300	Плов	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
<i>Малина, Сахар</i> 50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры- Углеводы-42			пная паста, Соль
50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры- Углеводы-42	200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
50 ХЛЕО ПШЕНИЧНЫИ Углеводы-42		Малина, Сахар	
батон, хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
		батон, хлеб пшеничный	

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

50

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина

		Итого за Ужин Ккал-855, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-112
	<u>Вт. ужин</u>	
200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
		Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
•		Итого за Ккал-3 916, Белки-193, Жиры-144,

Итого за Ккал-3 916, Белки-193, Жиры-144, Углеводы-469