

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	Каша из "Геркулеса" на цельном молоке <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-548, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-57

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
300	Борщ сибирский с фрикадельками <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина лопатка б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-219, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
100/50	"Рыба тушеная в томате с овощами" <i>Минтай филе, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-237, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-4
75	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

200	Сок яблоко-вишня	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-1 199, Белки-68, Жиры-47, Углеводы-129
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-382, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
200	Яблоки	Ккал-94, Белки-1, Углеводы-23
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	Лук репчатый маринованный <i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
300	Плов <i>Говядина лопатка б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
200	"Компот из малины" <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-648, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-70
Итого за		Ккал-2 777, Белки-125, Жиры-115, Углеводы-312