

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша из "Геркулеса" на цельном молоке <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-543, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Фасоль отварная с луком и томатом <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300	"Борщ с капустой и картофелем" <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
120/50	"Рыба тушеная в томате с овощами" <i>Горбуша, Вода, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
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., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

200	Сок	
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 251, Белки-76, Жиры-52, Углеводы-133
<u>Полдник</u>		
60	Пряник	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-150, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-15
<u>Ужин</u>		
180	Груши	
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	Лук репчатый маринованный <i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
300	Плов <i>Говядина тз 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
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-621, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-61
Итого за		Ккал-2 565, Белки-128, Жиры-113, Углеводы-272