

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	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко, Соль йодированная</i>	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Ккал-543, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	<i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные, Масло сливочное</i>	
30	Соус земляничный	Ккал-79, Углеводы-19
	<i>Земляника, Сахар</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Фасоль отварная с луком и томатом	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
	<i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	
300	"Борщ с капустой и картофелем"	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная

120/50 "Рыба тушеная в томате с овощами"

Ккал-269, Белки-30, Жиры-15,
Углеводы-5

Горбуша, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная

75 Сердце в соусе

Ккал-233, Белки-20, Жиры-13,
Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

200 Картофельное пюре с цельным молоком

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8,
Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 Сок

Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-42

50 Хлеб пшеничный

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 251, Белки-76, Жиры-52,
Углеводы-133

Полдник

100 Сдоба обыкновенная

Ккал-262, Белки-8, Жиры-5,
Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200 Молоко кипяченое

Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Полдник Ккал-382, Белки-14, Жиры-11,
Углеводы-57

Ужин

174 Апельсины

Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26

100 Огурцы порц. свежие

Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

50 Лук репчатый маринованный

Лук репчатый, Лимонная кислота, Масло растительное

300 Плов

Ккал-334, Белки-18, Жиры-27,
Углеводы-4

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

200 "Компот из малины"

Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

50 Хлеб пшеничный

Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-42

Батон, Хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-754, Белки-30, Жиры-31,
Углеводы-87

Вт. ужин

200 Йогурт

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 669, Белки-192, Жиры-143,
Углеводы-414