

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 Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	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

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус земляничный Земляника, Сахар	Ккал-79, Углеводы-19
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 Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
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**

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 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