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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
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	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Ккал-543, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62
	<u>Вт.завтрак</u>	
200	Запеканка из творога	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочны сливочное	е,, Масло
<i>30</i>	Соус земляничный	Ккал-79, Углеводы-19
	Земляника, Сахар	
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58
	<u>Обед</u>	
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
	Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	
300	"Борщ с капустой и картофелем"	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15

120/50 "Рыба тушеная в томате с овощами" Каза-20, Базан-90, Карры-15, Утакован-5 1 Горбуна м. Мурновь, Лук региатый, Томатия паста. Маско растительное. Сасар, Соль бодирования. Сагар Сорфие в соусе Каза-233, Базан-20, Жиры-13, Утакован-29 200 Картофельное пюре с цельным молоком Каза-207, Базан-4, Жиры-8, Изганован-29 200 Сок Казан-208, Базан-4, Жиры-8, Изганован-29 50 Хлеб пишеничный баток, хиб пишеничный баток, хиб пишеничный баток, хиб пишеничный (ржано-пишеничный) Каза-205, Базан-6, Жиры-2, Утакован-12 100 Сдоба обыкновенная мул, Сагар, Маско савочное. Явио. Соль водирования: Дражжи прессованыя Каза-202, Базан-8, Жиры-5, Утакован-17 200 Молоко кипяченое Каза-202, Базан-6, Жиры-6, Утакован-17 100 Сдоба обыкновенная мул, Сагар, Маско савочное. Явио. Соль водирования: Дражжи прессованные Каза-202, Базан-6, Жиры-6, Утакован-17 200 Молоко кипяченое Каза-10, Базан-6, Жиры-6, Утакован-17 Каза-10, Базан-6, Жиры-1, Утакован-17 180 Груши Одурцы порц. свежие Каза-10, Базан-1, Утакован-17 Каза-10, Базан-1, Утакован-17 300 Плов Каза-10, Базан-1, Утакован-17 Каза-10, Базан-1, Утакован-17 Каза-10, Базан-1, Утакован-17 1 Плованны в бк. Крупа рис		Сахар, Сметана, Соль иооированная	
Сердце в соусе Сердце гованске, Моркова, Лук ревезаный, Маско распишенного, Чеснок, Мука, Томатовая паста, Соль Водированная, Сахар Картофельное пюре с цельным молоком Картофель, Маско сливочное, Молоко, Саль водированияя СОК Хлеб пшеничный Батом, клеб пишеничный Того за Обед, Каал-1251, Бетан-6, Жиры-5, Уневолы-13 Полдник Собов обыкновенная Мука, Сахар, Маско сливочное, Ябидо, Соль водированиях, Дрожем прессованные Титого за Обед, Каал-1251, Бетан-76, Жиры-52, Уневолы-47 Итого за Полдник Каал-262, Бетан-8, Жиры-5, Уневолы-47 Молоко кипяченое Титого за Полдник Каал-125, Бетан-6, Жиры-5, Уневолы-47 Молоко кипяченое Титого за Полдник Каал-126, Бетан-1, Утельоды-57 Итого за Полдник Каал-126, Бетан-1, Утельоды-57 Улени Поо Огурцы порц. свежие Лук репчатый маринованый Монов токар достительное Каал-134, Бетан-1, Утельоды-27, Утельоды-27 Утельоды-67 Каал-334, Бетан-1, Утельоды-7 Каал-346, Бетан-1, Утельоды-7 Каал-347, Бетан-1, Утельоды-7 Каал-348, Бетан-1, Утельоды-7 Утельоды-67 Каал-346, Бетан-1, Утельоды-7 Каал-347, Бетан-1, Утельоды-7 Каал-348, Бетан-1, Утельоды-7 Каал-346, Бетан-1, Утельоды-1 Каал-346, Бетан-1, Каал-84 Каал-346, Бета	120/50	"Рыба тушеная в томате с овощами"	
Сероце в солусе Сероце в солусе Сероце сольжее. Моркова, Лук репчатый. Маско растительное, Чеснок, Мука, Томатива паста, Соль бодированияв, Сагар Картофельное пюре с цельным молоком Картофель Маско сивеочное, Молоко, Соль бодированияя 200 Сок 50 Хлеб пшеничный Каль-205, Кепки-6, Жиры-2, Утеколы-42 Батон, хеб тиевичный Батон, хеб тиевичный Сооба обыкновенная Каль-25, Бепки-6, Жиры-5, Утеколы-47 Мука, Сапар, Маско сивеочное, Лице, Соль бодированияя. Дражжи прессованные Итого за Обед Каль-120, Бепки-6, Жиры-5, Утеколи-47 Мука, Сапар, Маско сивеочное, Лице, Соль бодирования, Дражжи прессованные Итого за Полдшик Каль-262, Бепки-6, Жиры-5, Утеколи-47 Мука, Сапар, Маско сивеочное, Лице, Соль бодирования, Дражжи прессованные Итого за Полдшик Каль-262, Бепки-6, Жиры-6, Утеколи-57 Улекони-1, Утеколи-6 Труши 180 Груши 100 Огурцы порц. свежие 50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый маринованый Лук репчатый маринованый Лук репчатый маринованый Пов Гомднов по бы, Курпа рисовая (пропар), Маско растительное, Лук репчатый, Морковь, Таматыка паста, Саль водированная 200 "Компот из малины" Каль-39, Жиры-1, Утеколь-7 Мазыка, Сахар 50 Хлеб пшеничный Каль-39, Жиры-1, Утеколь-7 Каль-205, Бепки-6, Жиры-2, Утеколы-4 Каль-205, Бепки-6, Жиры-2, Утеколы-4 Каль-205, Бепки-6, Жиры-2, Утеколы-4		Горбуша , Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированн	ая
100 Картофельное пюре с цельным молоком Картофель масю с могочое могоко, Соль водированияя	75	Сердие в соусе	
Картофель Моско сливочное . Могкос., Соль йодированияя			Ль
200 Сок 50 Хлеб пшеничный Каш-205, Белки-6, Жиры-2, Уляеводы-42 50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Кал-34, Белки-1, Уляеводы-7 Итого за Обед, Кал-1251, Белки-76, Жиры-52, Уляеводы-133 Полдник 100 Сдоба обыкновенная Кал-262, Белки-8, Жиры-5, Уляеводы-47 Мука, Сахар, Маско сывочное , Янцо, Соль водированная, Дрожски прессованные Кал-120, Белки-6, Жиры-6, Уляеводы-9 Итого за Полдник Кал-20, Белки-14, Жиры-11, Уляеводы-57 Улеводы-9 Итого за Полдник Кал-20, Белки-14, Жиры-11, Уляеводы-57 Улеводы-57 Улеводы-57 Улеводы-57 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Маско растительное. Лук репчатый, Маско растительное. Лук репчатый, Маско растительное. Лук репчатый, Маско растительное. Лук репчатый, Морковь Томанная паста, Соль йодированыя 200 "Компот из малины" Кал-34, Белки-18, Жиры-27, Улеводы-42 50 Хлеб пшеничный Кал-205, Белки-6, Жиры-2, Уляеводы-42 50 Хлеб пшеничный батон, жиб пшеничный	200	Картофельное пюре с цельным молоком	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
100 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Кыл-34, Белки-1, Утлеводы-7 Кыл-34, Белки-1, Утлеводы-7 Кыл-32, Белки-8, Жиры-52, Утлеводы-47 Кыл-32, Белки-8, Жиры-5, Утлеводы-47 Кыл-32, Белки-8, Жиры-6, Утлеводы-47 Кыл-32, Белки-8, Жиры-6, Утлеводы-47 Кыл-38, Белки-14, Жиры-11, Утлеводы-57 Ужеин Кыл-10, Белки-14, Жиры-11, Утлеводы-57 Ужеин Кыл-10, Белки-14, Жиры-11, Утлеводы-57 Хукин Кыл-10, Белки-18, Жиры-27, Утлеводы-4 Кыл-334, Белки-18, Жиры-27, Утлеводы-4 Кыл-334, Белки-18, Жиры-27, Утлеводы-4 Кыл-334, Белки-18, Жиры-27, Утлеводы-4 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-4 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-4 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-7 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-7 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-4 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-4 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-4 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-4 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-7 Кыл-30, Белки-6, Жиры-2, Утлеводы-42 Кыл-30, Белки-6, Жиры-2, Утлеводы-42 Кыл-30, Белки-6, Жиры-2, Утлеводы-42 Кыл-39, Жиры-1, Утлеводы-42 Кыл-39, Жиры		Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
100 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Квал-34, Белки-1, Углеводы-7	200	Сок	
Хлеб рэканой (рэкано-пшеничный) квал-34, Белки-1, Углеводы-7 Итого за Обед Квал-1251, Белки-76, Жиры-52, Углеводы-133 Полдник Квал-126, Белки-76, Жиры-52, Углеводы-47 Мужа, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированиая, Дрожжи прессованные Итого за Полдник Квал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 Ужин Ужин Ужин 180 Груши Огурцы порц. свежие Квал-10, Белки-1, Углеводы-2 Уук репчатый маринованый Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное. Квал-34, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4 Говядим та бік, Крупа рисовав (пропар), Масло растительное. Лук репчатый, Морков, Томатная паста, Соль йодироватная 200 "Компот из малины" Квал-39, Жиры-1, Углеводы-7 Малина, Сахар Улеводы-42 50 Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Итого за Обед Ккал-1251, Белки-76, Жиры-52, углеводы-133		батон, хлеб пшеничный	
Полдник	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
100 Сдоба обыкновенная Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47 200 Молоко кипяченое Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7 Итого за Полдник Кал-382, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57 Ужии 180 Груши 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2 50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4 106 говонна та б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морков, Томатная паста, Соль йодированная Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7 200 "Компот из малины" Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7 Малина, Сахар Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42		Итого за Обед	_
100 Соооа ооыкновенная Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожежи прессованные Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 Итого за Полдник Ккал-382, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57 Ужин 180 Груши 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2 50 Лук репчатый, Масло растишельное Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4 Говодина тя б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растишельное, 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-4 Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-4 Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-4 Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-4		<u>Полдник</u>	
Молоко кипяченое Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	100	Сдоба обыкновенная	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
180 Полоко кипяченое Итого за Полдник Ккал-382, Белки-14, Жиры-11, Улеводы-57		Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
180 Пруши 180 Пробрам 180 Пробрам 180 Пробрам 180 Пробрам 180	200	Молоко кипяченое	
180 Груши 100 Огурцы порц. свежие 50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное 300 Плов Говядина тэ б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная 200 "Компот из малины" Малина, Сахар 50 Хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42		Итого за Полдник	_
100 Огурцы порц. свежие 50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное 300 Плов Говядина тэ б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная 200 "Компот из малины" Малина, Сахар 50 Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный		<u>Ужин</u>	
50 Лук репчатый маринованый Лук репчатый, Масло растительное 300 Плов Говядина тэ б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная 200 "Компот из малины" Малина, Сахар 50 Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	180	Груши	
300 Плов Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4 Говядина та 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 батон, хлеб пшеничный	100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
300 Плов	50	Лук репчатый маринованый	
11Л06 Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Сольйодированная 200 "Компот из малины" Малина, Сахар Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный		Лук репчатый, Масло растительное	
200 "Компот из малины" Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7 Малина, Сахар Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42 батон, хлеб пшеничный Углеводы-42	300	Плов	
Малина, Сахар 50 Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42			паста, Соль
50 Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42	200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
30 ХЛЕО ПШЕНИЧНЫИ Углеводы-42 батон, хлеб пшеничный		Малина, Сахар	
	50	Хлеб пшеничный	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7		батон, хлеб пшеничный	
	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное,

Сахар, Сметана, Соль йодированная

Итого за Ужин Ккал-621, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-61

Итого за Вт. ужин

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

Итого за

Ккал-3 536, Белки-189, Жиры-143, Углеводы-388