

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
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-566, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-61

Вт.завтрак

250	Запеканка из творога	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
	<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-728, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-68

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	Борщ сибирский с фрикадельками	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль йодированная

120/50 "Рыба тушеная в томате с овощами" Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5

Горбуша потр.с-м, 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 Напиток ягодный (клюквенный) Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

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-1 206, Белки-73, Жиры-50, Углеводы-117

Полдник

100 Булочка дорожная Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода

200 Нектар "Мультифрукт" Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-413, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-64

Ужин

243 Бананы Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

50 Капуста пекинская Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6

50 Лук репчатый маринованный

Лук репчатый, Масло растительное

300 Плов Ккал-448, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-4

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

200 Компот из черной смородины Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, 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-1 060, Белки-39, Жиры-42,
Углеводы-143

Вт. ужин

200 *Тонус яблоко-груша 200г*

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за

Ккал-4 084, Белки-199, Жиры-167,
Углеводы-461