

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	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Молоко., Масло сливочное, Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная</i>	Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-491, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-53

Обед

1	Зелень	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	"Борщ с фасолью и картофелем" <i>Свекла, Картофель, Фасоль, Морковь, Петрушка (корень), Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21
100	Форель тушеная в томате с овощами <i>Форель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-189, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-5
230	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
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-1 029, Белки-37, Жиры-38,
Углеводы-135

Полдник

100 Пирожок с картофелем

Ккал-254, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное

200 Сок

Итого за Полдник Ккал-254, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-41

Ужин

243 Бананы

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

100 Салат из свежих огурцов

Ккал-57, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

Огурцы, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная

250 Плов

Ккал-373, Белки-21, Жиры-31,
Углеводы-3

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

200 Чай с сахаром

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, 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-933, Белки-33, Жиры-39,
Углеводы-112

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-2 847, Белки-103, Жиры-112,
Углеводы-357