

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 Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Суп молочный с пшеном <i>Масло сливочное, Сахар, Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
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-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56

Обед

1	Зелень	
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	Борщ сибирский с фрикадельками <i>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</i>	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19
250	Плов из птицы <i>Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-433, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-4
200	Сок	
38	Хлеб пшеничный	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-792, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-50

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-377, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-37
Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%, Ванилин

200 **Напиток ягодный (клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8
Сахар, Клюква

Итого за Полдник Ккал-411, Белки-9, Жиры-22, Углеводы-44

Ужин

174 **Апельсины** Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26

100 **Зеленый горошек** Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6

100 **Минтай припущенный в молоке** Ккал-129, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-3
Минтай , Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

100 **Овощи отварные**
Смесь "Европейская", Соль йодированная

200 **Напиток из шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
Шиповник, Сахар

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-705, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-108

Вт. ужин

200 **Ряженка** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

Итого за Ккал-2 586, Белки-101, Жиры-122, Углеводы-267