

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
30	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Суп молочный с пшеном	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
	Масло сливочное , Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Вода	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
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	
300	Плов из птицы	Ккал-504, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-5
	Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная	
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-863, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-51

Полдник

100	Сдоба обыкновенная <i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
200	Напиток ягодный (клюквенный) <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8

Итого за Полдник	Ккал-295, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-55
-------------------------	---

Ужин

174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	"Огурцы соленые"	Ккал-8, Углеводы-1
120	Рыба запеченная <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин	Ккал-809, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-111
----------------------	--

Итого за	Ккал-2 477, Белки-108, Жиры-105, Углеводы-273
-----------------	--