

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	
001	Чеснок	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
250	"Борщ с фасолью и картофелем" <i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
100	Рыба запеченная (минтай) <i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
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	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-970, Белки-39, Жиры-33,
Углеводы-131

Полдник

50 **Вафли** Ккал-176, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-39

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-176, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-39

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, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

300 **Плов** Ккал-334, Белки-18, Жиры-27,
Углеводы-4

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-893, Белки-30, Жиры-36,
Углеводы-113

Итого за Ккал-2 530, Белки-87, Жиры-94,
Углеводы-335