

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	Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24
	Молоко1л, Масло сливочное , Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная	
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-491, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-53

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная	
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Компот из смородины	Ккал-41, Углеводы-9
	Сахар, Смородина	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Вт.завтрак		Ккал-442, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-29

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
60	Капуста пекинская	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8

100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
250	"Борщ с фасолью и картофелем"	Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
	<i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	
120	Рыба тушеная с овощами	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11
	<i>Кета, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-817, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-107
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с повидлом	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное</i>	
200	Нектар апельсиновый	
Итого за Полдник		Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
170	Яблоки	Ккал-80, Белки-1, Углеводы-19
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
300	Плов	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
	<i>Говядина т3 б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-596, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-52
<u>Вт. ужин</u>		

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-2 784, Белки-122, Жиры-119,
Углеводы-323