

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 "Росссийский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Суп молочный с пшеном	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
	Масло сливочное , Сахар, Крупа пшениная, Молоко.	
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-517, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-55

Вт.завтрак

50	Сдоба слоеная с сыром	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Витязь	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-283, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-28

Обед

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 лопатка б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
250	Плов из птицы	Ккал-420, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-4

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-804, Белки-36, Жиры-47, Углеводы-59

Полдник

50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>		
200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32
<i>Смородина, Сахар</i>		

Итого за Полдник Ккал-379, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-67

Ужин

174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Кукуруза консервированная	Ккал-93, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
100	Рыба запеченная	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе</i>		
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>		
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
<i>Сахар, Сухофрукты</i>		
30	Хлеб пшеничный	Ккал-79, Белки-2, Углеводы-17
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-828, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-127

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-2 950, Белки-113, Жиры-123, Углеводы-354