

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 макаронными изделиями <i>Молоко1л, 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-484, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-54

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко1л, Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	Компот из смородины <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Вт.завтрак		Ккал-451, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Фасоль отварная с луком и томатом <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
100	"Огурцы соленые"	Ккал-8, Углеводы-1

300	"Борщ с фасолью и картофелем"	Ккал-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21
	<i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	
120	Кета припущенная	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
	<i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, 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-977, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-117
<u>Полдник</u>		
100	Булочка с повидлом обсыпная	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло</i>	
200	Сок яблочный	
Итого за Полдник		Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
<u>Ужин</u>		
180	Груши	
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
250	Плов	Ккал-278, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3
	<i>Говядина тз 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>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-454, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-31
<u>Вт. ужин</u>		
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-2 964, Белки-124, Жиры-139,
Углеводы-303