

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 пшеном <i>Масло сливочное, Сахар, Крупа пшенная, Молоко.</i>	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
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-510, Белки-18, Жиры-25,
Углеводы-56

Вт.завтрак

150	"Пудинг из творога (запеченный)" <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сухари панировочные., Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-179, Белки-3, Жиры-6,
Углеводы-31

Обед

001	Чеснок	
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
250	Борщ сибирский с фрикадельками <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-182, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-16
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 яблочный**

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-861, Белки-44, Жиры-58, Углеводы-46

Полдник

50 **Сдоба слоеная с сыром**

Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский

200 **Напиток ягодный (клюквенный)**

Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

Итого за Полдник Ккал-285, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-28

Ужин

174 **Апельсины**

Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

30 **Зеленый горошек**

Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2

120 **Рыба запеченная**

Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша

200 **Картофельное пюре с цельным молоком**

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Напиток из шиповника**

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Шиповник, Сахар

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-754, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-101

Вт. ужин

200 **Варенец**

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Ккал-2 694, Белки-114, Жиры-130, Углеводы-270