

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 |

Вт.завтрак

| | | |
|----------------------------|---|---|
| 200 | Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i> | Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4 |
| 200 | Компот из смородины <i>Сахар, Смородина</i> | Ккал-41, Углеводы-9 |
| 15 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| Итого за Вт.завтрак | | Ккал-437, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-28 |

Обед

| | | |
|-----|--|---|
| 001 | Чеснок | |
| 17 | Капуста пекинская | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2 |
| 100 | Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i> | |
| 250 | "Борщ с фасолью и картофелем" | Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17 |

Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная

| | | |
|-----|---|--|
| 150 | Минтай тушеный с овощами | Ккал-169, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-6 |
| | <i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i> | |
| 230 | Картофельное пюре с цельным молоком | Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33 |
| | <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, 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> | |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |

Итого за Обед Ккал-719, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-98

Полдник

| | | |
|-----|---|--|
| 100 | Булочка Веснушка | Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61 |
| | <i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i> | |
| 200 | Молоко кипяченое | Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 |

Итого за Полдник Ккал-449, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-70

Ужин

| | | |
|-----|--|---|
| 300 | Груши | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| | <i>Огурцы, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i> | |
| 300 | Плов | Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4 |
| | <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> | |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |

Итого за Ужин Ккал-516, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-33

Вт. ужин

| | | |
|-----|-----------------------|---------------------------------------|
| 200 | Бифилин-М 200г | Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7 |
|-----|-----------------------|---------------------------------------|

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Ккал-2 723, Белки-111, Жиры-127,
Углеводы-289