

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
	Молоко., 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
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
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	
120/50	Горбуша тушеная с овощами	Ккал-169, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7
	Горбуша , Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сахар	
230	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-982, Белки-33, Жиры-37,
Углеводы-133

Полдник

100 **Булочка Веснушка**

Ккал-329, Белки-8, Жиры-6,
Углеводы-61

Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм

200 **Сок**

Итого за Полдник Ккал-329, Белки-8, Жиры-6,
Углеводы-61

Ужин

300 **Груши**

100 **Салат из свежих огурцов**

Ккал-57, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

300 **Плов**

Ккал-334, Белки-18, Жиры-27,
Углеводы-4

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

50 **Хлеб пшеничный**

Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-659, Белки-27, Жиры-34,
Углеводы-62

Итого за Ккал-2 462, Белки-84, Жиры-102,
Углеводы-308