

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	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
	Масло сливочное , Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Вода	
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-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56

Вт.завтрак

70	Рожок слоёный с повидлом	Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко., Соль йодированная, Повидло	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36

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 тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
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	
38	Хлеб пшеничный	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-863, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-51
<u>Полдник</u>		
100	Булочка дорожная	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	
200	Напиток ягодный (клюквенный)	Ккал-33, Углеводы-8
	<i>Сахар, Клюква</i>	
Итого за Полдник		Ккал-354, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	Рыба запеченная	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком,	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	
200	Напиток из шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	<i>Шиповник, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-894, Белки-44, Жиры-23, Углеводы-134
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 084, Белки-126, Жиры-137, Углеводы-342