

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 "Росссийский"	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

Вт.завтрак

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

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	

300	"Борщ с фасолью и картофелем"	Ккал-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21
	<i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Петрушка (корень), Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная, Вода</i>	
120	Рыба тушеная с овощами	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11
	<i>Горбуша, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	
100	Сосиски	Ккал-261, Белки-11, Жиры-24
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>	
50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 255, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-139
<u>Полдник</u>		
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	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, 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>	
50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-659, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-62
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

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

Итого за Ккал-3 281, Белки-138, Жиры-154,
Углеводы-349