

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

1	Зелень	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	"Борщ с фасолью и картофелем" <i>Свекла, Картофель, Фасоль, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21

100	Форель тушеная в томате с овощами <i>Форель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-189, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-5
230	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 029, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-135

Полдник

100	Пирожок с повидлом <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Повидло, Масло растительное</i>	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
200	Сок	

Итого за Полдник Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66

Ужин

125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Плов <i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
200	Чай с сахаром <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-747, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-72

Вт. ужин

200	Тонус яблоко-груша 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
-----	--------------------------------	---------------------------------------

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

Итого за Ккал-3 112, Белки-118, Жиры-134,
Углеводы-360