

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 <i>Масло сливочное, Сахар, Крупа пшенная, Молоко 1л</i>	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
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-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56

Вт.завтрак

150	"Пудинг из творога (запеченный)" <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31

Обед

2	Зелень	Ккал-1
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
300	Борщ сибирский с фрикадельками <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-219, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
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 яблочный	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-898, Белки-46, Жиры-60, Углеводы-49

Полдник

60	Полоска шоколадная	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская</i>	
200	Напиток ягодный (клюквенный)	Ккал-33, Углеводы-8
	<i>Сахар, Клюква</i>	

Итого за Полдник Ккал-335, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-40

Ужин

174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
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, Горбуша</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко1л, 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-774, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-105

Вт. ужин

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-2 836, Белки-119, Жиры-131, Углеводы-298