

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.</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

3	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
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
250	Борщ сибирский с фрикадельками <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина лопатка б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-182, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-16

300	Плов из птицы	Ккал-504, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-5
	<i>Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Кисель из черной смородины	Ккал-51, Углеводы-12
	<i>Крахмал, Смородина, Сахар</i>	
38	Хлеб пшеничный	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-981, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
60	Полоска шоколадная	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
120	Рыба запеченная	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Кета, Соль йодированная, Масло растительное</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-822, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-115
<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-2 933, Белки-124, Жиры-130, Углеводы-323