

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

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

250	"Борщ с фасолью и картофелем"	Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
	<i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	
100	Рыба запеченная (минтай)	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	<i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	
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-991, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-136
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Домашняя	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-492, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-65
<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-3 181, Белки-122, Жиры-137,
Углеводы-352