

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	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
	Масло сливочное , Сахар, Крупа пшенная, Молоко.	
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-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
	Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
250	Борщ сибирский с фрикадельками	Ккал-187, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-16
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
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	
38	Хлеб пшеничный	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

		Итого за Обед	Ккал-934, Белки-47, Жиры-59, Углеводы-60
<u>Полдник</u>			
50	<i>Рожок песочный с сахаром</i>		Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>			
200	<i>Напиток ягодный (клюквенный)</i>		Ккал-33, Углеводы-8
<i>Сахар, Клюква</i>			
		Итого за Полдник	Ккал-282, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42
<u>Ужин</u>			
174	<i>Апельсины</i>		Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<i>Зеленый горошек</i>		Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	<i>Овощи отварные</i>		
<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>			
120	<i>Рыба запеченная</i>		Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
<i>Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное</i>			
200	<i>Картофельное пюре с цельным молоком</i>		Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>			
200	<i>Напиток из шиповника</i>		Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<i>Шиповник, Сахар</i>			
20	<i>Хлеб пшеничный</i>		Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>		Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за Ужин	Ккал-802, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-110
		Итого за	Ккал-2 527, Белки-108, Жиры-115, Углеводы-268