

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 пшеничная, 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

250	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панцировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
30	Соус молочный сладкий <i>Молоко., Мука, Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-703, Белки-57, Жиры-30, Углеводы-55

Обед

1	Зелень	
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
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-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19

250 **Плов из птицы** Ккал-433, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-4

Цыплята бройлерные, 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-792, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-50

Полдник

51 **Гренки с сыром** Ккал-242, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33

Батон, Масло сливочное, Сыр

200 **Напиток ягодный (клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

Итого за Полдник Ккал-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41

Ужин

300 **Груши**

100 **Зеленый горошек** Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6

100 **Минтай припущенный в молоке** Ккал-129, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-3

Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

200 **Напиток из шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Шиповник, Сахар

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-572, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-82

Вт. ужин

200 **Ряженка** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

Итого за Ккал-3 022, Белки-155, Жиры-138, Углеводы-292