

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 "Росссийский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24
	Молоко., Масло сливочное , Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная	
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-491, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-53

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
250	"Борщ с фасолью и картофелем"	Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
	Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная	
120/50	"Рыба тушеная в томате с овощами"	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
	Горбуша , Вода, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
230	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	

50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 082, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-131
<u>Полдник</u>		
100	Булочка дорожная <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
300	Плов <i>Говядина, Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-707, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-72
Итого за		Ккал-2 601, Белки-101, Жиры-113, Углеводы-297