

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша "Дружба"	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко 1л	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-546, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из капусты и клюквы	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
300	Свекольник	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	
250	Жаркое по-домашнему	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	Говядина лопатка б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	
200	"Компот из свежих плодов (яблоки)"	Ккал-47, Углеводы-12
	Яблоки, Сахар	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

		Итого за Обед	Ккал-906, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-93
<u>Полдник</u>			
60	Пирожок с Вишней		Ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30
Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вишня, Крупа манная, Масло растительное			
200	Молоко кипяченое		Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
		Итого за Полдник	Ккал-289, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-40
<u>Ужин</u>			
180	Бананы		Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	Салат из свежих огурцов		Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная			
50	Лук репчатый маринованный		
Лук репчатый, Масло растительное			
300	Плов из птицы		Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная			
200/7	Чай с лимоном		Ккал-56, Углеводы-15
Лимоны, Сахар, Чай			
30	Хлеб пшеничный		Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
батон, хлеб пшеничный			
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		Ккал-7, Углеводы-1
		Итого за Ужин	Ккал-896, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-86
<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-2 777, Белки-108, Жиры-126, Углеводы-303