

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 пшенная, 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

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
250	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-187, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-16
300	Плов из птицы <i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-504, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-5
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

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20,
Углеводы-36

*Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко.,
Творог 9%*

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

Сахар, Клюква

Итого за Полдник Ккал-388, Белки-9, Жиры-20,
Углеводы-44

Ужин

220 **Яблоки** Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

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

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120 **Рыба запеченная** Ккал-226, Белки-25, Жиры-12,
Углеводы-5

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

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

Картофель, Масло сливочное, Молоко., 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-772, Белки-37, Жиры-21,
Углеводы-108

Итого за Ккал-2 604, Белки-110, Жиры-123,
Углеводы-268