

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

100	Булочка Веснушка <i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
200	Сок	

Итого за Вт.завтрак Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

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 <i>Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-433, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-4

200	"Компот из свежих плодов (яблоки)"	Ккал-47, Углеводы-12
	<i>Яблоки, Сахар</i>	
38	Хлеб пшеничный	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-838, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-62
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с капустой 60г	Ккал-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i>	
200	Напиток ягодный (клюквенный)	Ккал-33, Углеводы-8
	<i>Сахар, Клюква</i>	
Итого за Полдник		Ккал-197, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Минтай припущенный в молоке	Ккал-129, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	Напиток из шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	<i>Шиповник, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-705, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-108
<u>Вт. ужин</u>		
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Вт. ужин		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за		Ккал-2 736, Белки-105, Жиры-105, Углеводы-339