

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

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
250	"Борщ с фасолью и картофелем" <i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
100	Рыба запеченная <i>Мука, Кета, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
230	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
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 Обед Ккал-739, Белки-33, Жиры-26,
Углеводы-94

Полдник

60 **Пирожок с повидлом**

Ккал-179, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-39

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное

200 **Молоко кипяченое**

Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Полдник Ккал-299, Белки-10, Жиры-7,
Углеводы-49

Ужин

300 **Груши**

100 **Салат из свежих помидоров и огурцов**

Ккал-67, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-3

Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

300 **Плов**

Ккал-334, Белки-18, Жиры-27,
Углеводы-4

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

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 Ужин Ккал-527, Белки-22, Жиры-34,
Углеводы-33

Итого за Ккал-2 056, Белки-82, Жиры-91,
Углеводы-229