

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
200	Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-549, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-73

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
120	Голубцы ленивые <i>Крупа рисовая (кругл), Говядина лопатка б/к, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло сливочное , Соль йодированная, Вода</i>	Ккал-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8
30	Соус сметанный с томатом <i>Сметана, Мука, Томатная паста</i>	Ккал-3
200	Гарнир сложный с морковью <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
180	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42

200	Сок яблочный	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-943, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-123
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
100	Булочка Домашняя	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-467, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-60
<u>Ужин</u>		
243	Бананы.	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
180	Минтай под молочным соусом	Ккал-237, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-8
	<i>Минтай филе, Лук репчатый, Сыр, Молоко сухое, Масло сливочное, Мука, Масло растительное</i>	
230	Рис припущенный	Ккал-66, Жиры-7
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Вода, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-713, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-87
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М черника 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Вт. ужин		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за		Ккал-2 781, Белки-105, Жиры-101, Углеводы-350