

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
25	"Сыр Тильзитер"	Ккал-85, Белки-6, Жиры-6
200	Каша молочная ячневая	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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 Завтрак		Ккал-504, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-69

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-464, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-36

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	

300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Смесь "Лечо", Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	
150/50	Голубцы ленивые	Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14
	<i>Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Гарнир сложный с морковью	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная</i>	
180	Макаронные изделия отварные	Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Нектар апельсиновый	
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-1 043, Белки-36, Жиры-44, Углеводы-131
<u>Полдник</u>		
50	Печенье овсяное	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
Итого за Полдник		Ккал-150, Белки-4, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		
190	Бананы	Ккал-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Кижуч припущенный	Ккал-232, Белки-32, Жиры-11
	<i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	Рис припущенный	Ккал-66, Жиры-7
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из изюма	Ккал-76, Углеводы-18
	<i>Изюм, 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-748, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-82
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Вт. ужин		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за		Ккал-3 018, Белки-126, Жиры-123, Углеводы-358