

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	Колбаса вареная	Ккал-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
250	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко., Вода</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-873, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-118

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный паровой <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное</i>	Ккал-517, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-46
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-557, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-57

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
250	Жаркое по-домашнему <i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
80	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 086, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-144
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с картофелем <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
200	Чай с сахаром. <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-285, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
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
100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
50	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
200	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар, Вода</i>	Ккал-76, Углеводы-18
60	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-1 060, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-151
<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-3 971, Белки-154, Жиры-145,
Углеводы-525