

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
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
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-500, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-65

Вт.завтрак

110	Колбасные изделия, запеченные в тесте <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное</i>	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33

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
300	Суп-пюре из разных овощей <i>Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
120	Голубцы ленивые <i>Крупа рисовая (кругл), Говядина лопатка б/к, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8

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	
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-979, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-124
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
130	Яблоки печеные <i>Яблоки, Сахар, Сахарная пудра</i>	Ккал-117, Белки-1, Углеводы-29
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-243, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-40
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100	Рыба отварная <i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
230	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
5	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-584, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-75

Вт. ужин

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-2 744, Белки-102, Жиры-108,
Углеводы-344