

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
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	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-500, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
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	
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
150/50	Голубцы ленивые	Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14
	Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Масло сливочное , Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
200	Гарнир сложный с морковью	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная	
180	Макаронные изделия отварные	Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	

200	Сок	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 003, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с джемом	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное</i>	
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
Итого за Полдник		Ккал-364, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
40	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
60	Сосиски	Ккал-157, Белки-7, Жиры-14
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	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-587, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-76
Итого за		Ккал-2 455, Белки-73, Жиры-91, Углеводы-347