

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

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
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
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
Итого за Вт.завтрак		Ккал-452, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-34

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из цветной капусты ,овощей и плодов <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

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 Макароны 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

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 064, Белки-45, Жиры-44,
Углеводы-125

Полдник

110 Сочник из песочного теста с творогом

Ккал-401, Белки-12, Жиры-18,
Углеводы-47

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Сахар, Творог 9%, Сметана

200 Компот из кураги

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

Итого за Полдник Ккал-468, Белки-13, Жиры-19,
Углеводы-62

Ужин

243 Бананы

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-51

100 Салат из свежих огурцов

Ккал-57, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

120 Кижуч припущенный

Ккал-232, Белки-32, Жиры-11

Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная

50 Соус молочный (для подачи к блюду)

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

230 Рис припущенный

Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 Чай с сахаром

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

5 Хлеб пшеничный

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-719, Белки-40, Жиры-28,
Углеводы-76

Вт. ужин

200 **Йогурт**

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 344, Белки-148, Жиры-139,
Углеводы-378