

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 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	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, Вода, 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-1 029, Белки-36, Жиры-44, Углеводы-128

Полдник

85 Ватрушка слоёная с творогом Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%

200 Компот из кураги Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

Итого за Полдник Ккал-422, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-52

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

100 Рыба запеченная Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

50 Соус молочный (для подачи к блюду) Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

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

200 Рис отварной Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), 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-909, Белки-33, Жиры-27,
Углеводы-133

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-3 452, Белки-128, Жиры-138,
Углеводы-429