

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 голландский"	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
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-516, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-64

Обед

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	Свекольник	Ккал-152, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	
120	Голубцы ленивые	Ккал-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8
	Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло сливочное , Соль йодированная	
30	"Соус сметанный с томатом"	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	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	
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-686, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		
200	"Пудинг из творога (запеченный)" <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное , Сухари панировочные., Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-239, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-41
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-300, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-58
<u>Ужин</u>		
50	Печенье овсяное	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
50	Лук репчатый маринованный	Белки-1, Жиры-1, 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-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
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-648, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-100
Итого за		Ккал-2 150, Белки-77, Жиры-75, Углеводы-302