

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, Молоко1л, 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

Обед

6	Зелень	Ккал-3
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
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
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 , Молоко1л, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
200	Нектар апельсиновый	
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-671, Белки-27, Жиры-30,
Углеводы-78

Полдник

- 100 Пирожок с картофелем** Ккал-254, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-41
*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Картофель, Лук репчатый,
Масло растительное*
- 200 Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
Сахар, Курага

Итого за Полдник Ккал-321, Белки-8, Жиры-7,
Углеводы-56

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
- 30 Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2
Молоко1л, 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-700, Белки-39, Жиры-27,
Углеводы-74

Итого за Ккал-2 193, Белки-91, Жиры-84,
Углеводы-274