

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

110	Колбасные изделия, запеченные в тесте <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное</i>	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33

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
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
30	Соус сметанный с томатом <i>Сметана, Мука, Вода, Томатная паста</i>	Ккал-3

120	Голубцы ленивые	Ккал-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8
	<i>Крупа рисовая (кругл), Говядина лопатка б/к, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Гарнир сложный с морковью	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная</i>	
180	Макаронные изделия отварные	Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Сок яблочный	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-902, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-239, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-34
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Рыба отварная	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
	<i>Треска св.мороженная, Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<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>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-618, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-82
<u>Вс. ужин</u>		

200 *Бифилин-М 200г*

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за

Ккал-2 697, Белки-104, Жиры-107,
Углеводы-335