

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
200	Каша молочная ячневая Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	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
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Омлет натуральный Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
200/7	Чай с лимоном Лимоны, Сахар, Чай	Ккал-56, Углеводы-15
Итого за Вт.завтрак		Ккал-452, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-34
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12

300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	
150/50	Голубцы ленивые	Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14
	<i>Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, 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	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 029, Белки-36, Жиры-44, Углеводы-128
<u>Полдник</u>		
100	Булочка с повидлом обсыпная	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло</i>	
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
Итого за Полдник		Ккал-494, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-79
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Кижуч припущенный	Ккал-232, Белки-32, Жиры-11
	<i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<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>	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

Итого за Ужин Ккал-486, Белки-36, Жиры-27,
Углеводы-25

Итого за Ккал-2 961, Белки-120, Жиры-132,
Углеводы-331