

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
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-541, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-73

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
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
30	"Соус сметанный с томатом" <i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
200	Гарнир сложный с морковью <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
200	Сок яблочный	

20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-707, Белки-28, Жиры-31,
Углеводы-84

Полдник

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
200	Чай без сахара	

Итого за Полдник Ккал-580, Белки-45, Жиры-22,
Углеводы-55

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
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-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
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
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-568, Белки-27, Жиры-17,
Углеводы-86

Итого за Ккал-2 397, Белки-119, Жиры-89,
Углеводы-299