

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	Джем	Ккал-79, Углеводы-21
200	Каша "Дружба" <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	Чай без сахара	
44	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-536, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	Суп картофельный с клецками <i>Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь</i>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
120/50	"Тефтели 1й вариант" <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Вода, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
230	Гарнир сложный с капустой <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
200	Компот из свежзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 077, Белки-34, Жиры-44,
Углеводы-139

Полдник

50 **Вафли**

Ккал-176, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-39

200 **Сок**

Итого за Полдник Ккал-176, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-39

Ужин

300 **Груши**

50 **Свекла варенная**

Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4

Свекла, Соль йодированная

50 **Морковь отварная**

Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3

Морковь, Соль йодированная

100 **Биточки из курицы**

Ккал-281, Белки-17, Жиры-20,
Углеводы-8

Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)**

Ккал-43, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар

150 **Перловка гарнир**

Ккал-178, Белки-5, Жиры-3,
Углеводы-34

Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная

180 **Бобовые оварные с маслом**

Ккал-278, Белки-20, Жиры-4,
Углеводы-39

Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из свежеморож.слив**

Ккал-75, Углеводы-20

Слива (половинка), Сахар

30 **Хлеб пшеничный**

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 050, Белки-49, Жиры-32,
Углеводы-144

Итого за Ккал-2 839, Белки-96, Жиры-94,
Углеводы-410