

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 |
| 50 | Яйцо вареное | Ккал-86, Белки-7, Жиры-6 |
| 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 | |
| 35 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-143, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29 |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-586, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-81 |

Обед

| | | |
|--------|---|---|
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 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 лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, 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 ежевики" <i>Ежевика, Сахар</i> | Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7 |

| | | |
|----|---|--|
| 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 Обед Ккал-947, Белки-31, Жиры-45,
Углеводы-107

Полдник

| | | |
|-----|--|--|
| 100 | Булочка Пасхальная <i>Мука, Дрожжи прессованные, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Яйцо, Изюм, Сахарная пудра</i> | Ккал-394, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-62 |
| 200 | Нектар "Мультифрукт" | Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23 |

Итого за Полдник Ккал-486, Белки-10, Жиры-13,
Углеводы-85

Ужин

| | | |
|-----|---|--|
| 180 | Яблоки | Ккал-85, Белки-1, Углеводы-20 |
| 50 | Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i> | Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4 |
| 50 | Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i> | Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3 |
| 100 | Биточки из курицы <i>Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i> | Ккал-281, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-8 |
| 50 | Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар</i> | Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 |
| 150 | Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34 |
| 180 | Бобовые оварные с маслом <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i> | Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20 |
| 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 Ужин Ккал-1 059, Белки-48, Жиры-31,
Углеводы-148

Итого за Ккал-3 079, Белки-106, Жиры-111,
Углеводы-420