

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	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

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
250	Суп картофельный с клецками <i>Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь</i>	Ккал-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
120/50	"Тефтели 1й вариант" <i>Говядина тз 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 свежесзаморож. 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-936, Белки-33, Жиры-37,
Углеводы-133

Полдник

60 **Печенье** Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200 **Сок**

Итого за Полдник Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

Ужин

125 **Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
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-1 097, Белки-50, Жиры-32,
Углеводы-155

Итого за Ккал-2 689, Белки-99, Жиры-85,
Углеводы-400