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 "Росссийский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Суп молочный с пшеном	Ккал-940, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-85
	Масло сливочное, Сахар, Крупа пшенная, Молоко сухое, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-1 356, Белки-60, Жиры-68, Углеводы-123
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
	Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничн йодированная	ная, Соль
150	Тефтели с рисом и соусом	Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17
	Говядина лопатка б/к, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное, Мука, Сметана, Томак Соль йодированная	пная паста,
230	Картофель отварной	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
	Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная	
200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	

T 7	~	/
Χπρη	пжанои	(ржано-пшеничный)
11000	poiculion	(poiculto little little little)

10

Ккал-7, Углеводы-1

	Итого за Обед	Ккал-948, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-123		
<u>Ужин</u>				
45	Печенье	Ккал-89, Белки-3, Углеводы-18		
200	Яблоки	Ккал-94, Белки-1, Углеводы-23		
100	Свекла тушеная с черносливом	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14		
	Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана			
120	Биточки из курицы	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10		
	Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная			
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4		
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная			
180	Перловка гарнир	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40		
	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	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25		
	Лимоны, Сахар			
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17		
	батон, хлеб пшеничный			
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3		
	Итого за Ужин	Ккал-1 382, Белки-56, Жиры-44, Углеводы-191		

Итого за Ккал-3 686, Белки-151, Жиры-152, Углеводы-437