

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	
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 Завтрак		Ккал-438, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-68

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 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	Кисель из черной смородины <i>Крахмал, Смородина, Сахар</i>	Ккал-51, Углеводы-12
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-838, Белки-31, Жиры-36,
Углеводы-110

Полдник

- 50 **Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35
Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная
- 200 **Чай без сахара**
-

Итого за Полдник Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Ужин

- 50 **Икра свекольная** Ккал-62, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-5
Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная
- 50 **Икра морковная** Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-7
Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар
- 100 **Биточки из курицы** Ккал-281, Белки-17, Жиры-20,
Углеводы-8
Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная
- 30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-26, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2
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 брусники** Ккал-33, Углеводы-8
Сахар, Брусника
- 30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25
батон, хлеб пшеничный
- 20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3
-

Итого за Ужин Ккал-1 054, Белки-49, Жиры-38,
Углеводы-131

Итого за Ккал-2 579, Белки-92, Жиры-100,
Углеводы-343