

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, Молоко1л</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>		
3	Зелень	Ккал-1
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, Молоко1л, 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, Молоко1л, 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 свежесаморож. ягод <i>Сахар, Черноплодная рябина</i>	Ккал-38, Углеводы-9
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-888, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-119

Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром**

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

200 **Чай без сахара**

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

Ужин

300 **Груши**

50 **Икра свекольная**

Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная

Ккал-62, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-5

50 **Икра морковная**

Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар

Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-7

100 **Биточки из курицы**

Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко1л, Масло растительное, Соль йодированная

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

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

Молоко1л, Масло сливочное, Мука, Сахар

Ккал-26, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2

180 **Бобовые оварные с маслом**

Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная

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

200 **Компот из кураги**

Сахар, Курага

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

30 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

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

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-930, Белки-46, Жиры-36,
Углеводы-109

Итого за Ккал-2 604, Белки-94, Жиры-99,
Углеводы-350