

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"	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко.	
200	Чай без сахара	
44	Хлеб пшеничный	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-536, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Суп картофельный с клецками	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
	Картофель, Мука, Масло сливочное , Яйцо, Лук репчатый, Морковь	
120/50	"Тефтели 1й вариант"	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная	
230	Гарнир сложный с капустой	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-87, Углеводы-23
	Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод	
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 Обед	Ккал-958, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-136
		<u>Полдник</u>	
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24	
200	Сок		
		Итого за Полдник	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
		<u>Ужин</u>	
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26	
50	Свекла варенная	Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4	
	<i>Свекла, Соль йодированная</i>		
50	Морковь отварная	Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3	
	<i>Морковь, Соль йодированная</i>		
100	Биточки из курицы	Ккал-281, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-8	
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>		
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар</i>		
150	Перловка гарнир	Ккал-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34	
	<i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>		
180	Бобовые оварные с маслом	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39	
	<i>Чечевица красная, Масло сливочное , Соль йодированная</i>		
200	Компот из свежеморож.слив	Ккал-75, Углеводы-20	
	<i>Слива (половинка), Сахар</i>		
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
		Итого за Ужин	Ккал-1 183, Белки-52, Жиры-32, Углеводы-171
		Итого за	Ккал-2 797, Белки-101, Жиры-86, Углеводы-419