

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"	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко1л	
200	Чай без сахара	
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 Завтрак		Ккал-438, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-68

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	"Огурцы соленые"	Ккал-8, Углеводы-1
250	Суп картофельный с клецками	Ккал-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
	Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь	
120/50	"Тефтели 1й вариант"	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
	Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко1л, 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, Молоко1л, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	

10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-888, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-97
<u>Ужин</u>		
180	Апельсины	Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
50	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4
50	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3
100	Биточки из курицы <i>Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко1л, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-281, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-8
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко1л, Масло сливочное , Мука, Сахар</i>	Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
150	Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
180	Бобовые оварные с маслом <i>Чечевица красная, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Напиток лимонный <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25
5	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-1 254, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-189
Итого за		Ккал-2 580, Белки-88, Жиры-91, Углеводы-354