

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
250	Суп молочный с пшеном на цельном молоке	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
	Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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-585, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	Суп картофельный с гречкой	Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Лук репчатый, Морковь, Картофель	
120	Тефтели из говядины с рисом	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
30	"Соус сметанный с томатом"	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
230	Картофель отварной	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
	Картофель, Масло сливочное , Зелень, Соль йодированная	
200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, Сахар	

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-1 241, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-156
<u>Полдник</u>		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	"Чай с сахаром" <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
Итого за Полдник		Ккал-159, Белки-4, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
17	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	Свекла тушеная с черносливом <i>Свекла, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана</i>	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
120	Биточки из курицы <i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
180	Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
180	Бобовые оварные с маслом <i>Чечевица красная, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
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 Ужин		Ккал-1 337, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-187
Итого за		Ккал-3 322, Белки-132, Жиры-112, Углеводы-462