

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
250	Суп молочный с пшеном на цельном молоке <i>Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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-633, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-97

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер. <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
150	Тефтели с рисом и соусом <i>Говядина лопатка б/к, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17
230	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	Напиток ягодный (клюквенный) <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 025, Белки-39, Жиры-39,
Углеводы-139

Полдник

50 **Вафли**

Ккал-176, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-39

200 **Сок яблочный**

Ккал-84, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-260, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-58

Ужин

180 **Апельсины**

Ккал-138, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-27

100 **Свекла тушеная с черносливом**

Ккал-133, Белки-2, Жиры-8,
Углеводы-14

Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана

50 **Перец сладкий**

Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3

100 **Биточки из курицы**

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

Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная

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

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

180 **Перловка гарнир**

Ккал-214, Белки-6, Жиры-3,
Углеводы-40

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 свежих плодов (яблоки)"**

Ккал-47, Углеводы-12

Яблоки, Сахар

30 **Хлеб пшеничный**

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

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 266, Белки-53, Жиры-42,
Углеводы-173

Итого за Ккал-3 184, Белки-112, Жиры-103,
Углеводы-466