

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
	<i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Молоко.</i>	
200	Чай без сахара	
44	Хлеб пшеничный	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-536, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-88

Обед

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
	<i>Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь</i>	
120/50	"Тефтели 1й вариант"	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Вода, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	Гарнир сложный с капустой	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-87, Углеводы-23
	<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</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 Обед Ккал-958, Белки-33, Жиры-37,
Углеводы-136

Полдник

60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Сок	

Итого за Полдник Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
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 (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-281, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-8
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., 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
200	Компот из свежеморож.слив <i>Слива (половинка), Сахар</i>	Ккал-75, Углеводы-20
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-1 153, Белки-50, Жиры-32,
Углеводы-169

Итого за Ккал-2 767, Белки-99, Жиры-85,
Углеводы-418