

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	
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
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
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, Вода, 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-1 077, Белки-35, Жиры-46, Углеводы-144
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
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), Вода, 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-1 050, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-144
Итого за		Ккал-2 741, Белки-95, Жиры-95, Углеводы-395