

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
200	Суп молочный с рисом на цельном молоке <i>Масло сливочное, Сахар, Молоко., Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко., Вода</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-576, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-68

Обед

1	Зелень	
50	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
300	Солянка домашняя <i>Говядина, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
120	Птица отварная <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Нектар ананас	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Обед Ккал-949, Белки-55, Жиры-46,
Углеводы-83

Полдник

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

200 Компот из смеси сухофруктов Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты, Вода

Итого за Полдник Ккал-200, Белки-4, Углеводы-44

Ужин

20 Свекла варенная Ккал-8, Углеводы-2

Свекла, Соль йодированная

100 Биточки говяжьи Ккал-256, Белки-15, Жиры-18,
Углеводы-9

Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Масло растительное

30 Соус томатный Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200 Каша гречневая рассыпчатая Ккал-343, Белки-12, Жиры-10,
Углеводы-53

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 Чай с сахаром Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

15 Хлеб пшеничный Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

30 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-739, Белки-30, Жиры-29,
Углеводы-90

Итого за Ккал-2 464, Белки-109, Жиры-102,
Углеводы-284