

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" <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	Чай без сахара	
18	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-74, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-66

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	Суп картофельный с клецками <i>Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь</i>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
120/50	"Тефтели 1й вариант" <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
230	Гарнир сложный с капустой <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
200	Нектар апельсиновый	
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-949, Белки-33, Жиры-44, Углеводы-109
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Ккал-99, Белки-3, Углеводы-20
200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
<i>Малина, Сахар</i>		
Итого за Полдник		Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28
<u>Ужин</u>		
135	Яблоки	Ккал-63, Белки-1, Углеводы-15
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 куриное, 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	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25
<i>Лимоны, Сахар</i>		
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-1 031, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-144
Итого за		Ккал-2 548, Белки-92, Жиры-91, Углеводы-347