

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

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
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 тз б/к, Вода, 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 <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 Обед Ккал-951, Белки-35, Жиры-37,
Углеводы-121

Полдник

50	Рожок песочный с сахаром <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-333, Белки-5, Жиры-11,
Углеводы-54

Ужин

300	Груши	
100	Свекла тушеная с черносливом <i>Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана</i>	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
120	Биточки из курицы <i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
180	Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
180	Бобовые оварные с маслом <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
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-1 252, Белки-54, Жиры-45,
Углеводы-161

Итого за Ккал-3 169, Белки-111, Жиры-113,
Углеводы-433