

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
250	Суп молочный с пшеном на цельном молоке <small>Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.</small>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
200	Какао с молоком <small>Какао, Сахар, Молоко.</small>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-486, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-64

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	Суп картофельный с гречкой <small>Крупа гречневая, Масло сливочное , Лук репчатый, Морковь, Картофель</small>	Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
120	Тефтели из говядины с рисом  <small>Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</small>	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
30	"Соус сметанный с томатом" <small>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</small>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
230	Картофель отварной <small>Картофель, Масло сливочное , Зелень, Соль йодированная</small>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	Напиток лимонный. <small>Лимоны, Сахар</small>	Ккал-95, Углеводы-25

20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 180, Белки-54, Жиры-47, Углеводы-144
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Печенье</b>	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
<b><u>Ужин</u></b>		
216	<b>Апельсины</b>	Ккал-165, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-33
15	<b>Капуста пекинская</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	<b>Свекла тушеная с черносливом</b> <i>Свекла, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана</i>	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
120	<b>Биточки из курицы</b> <i>Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
180	<b>Перловка гарнир</b> <i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
180	<b>Бобовые оварные с маслом</b> <i>Чечевица красная, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 311, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-175
<b>Итого за</b>		Ккал-3 096, Белки-128, Жиры-111, Углеводы-407