

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	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
	<i>Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.</i>	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
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	Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Картофель</i>	
120	Тефтели из говядины с рисом	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	<i>Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
30	"Соус сметанный с томатом"	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	Картофель отварной	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
	<i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>	
200	Напиток лимонный.	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	

20 Хлеб пшеничный*батон, хлеб пшеничный*Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 180, Белки-54, Жиры-47,
Углеводы-144**Полдник****60 Печенье**

Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 Чай без сахара**Итого за Полдник** Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24**Ужин****216 Апельсины**Ккал-165, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-33**15 Капуста пекинская**

Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

100 Свекла тушеная с черносливомКкал-133, Белки-2, Жиры-8,
Углеводы-14*Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана***120 Биточки из курицы**Ккал-337, Белки-20, Жиры-25,
Углеводы-10*Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная***30 Соус молочный (для подачи к блюду)**Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2*Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная***180 Перловка гарнир**Ккал-214, Белки-6, Жиры-3,
Углеводы-40*Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная***180 Бобовые оварные с маслом**Ккал-278, Белки-20, Жиры-4,
Углеводы-39*Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная***200 Компот из смеси сухофруктов**

Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

*Сахар, Сухофрукты***15 Хлеб пшеничный**Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12*батон, хлеб пшеничный***20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 311, Белки-55, Жиры-44,
Углеводы-175**Итого за** Ккал-3 096, Белки-128, Жиры-111,
Углеводы-407