

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	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
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-656, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-77

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Зеленый горошек	Ккал-195, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-28
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, Петрушка зеленая, 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-1 114, Белки-40, Жиры-43,
Углеводы-141

Полдник

100 **Пряник**

Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10

200 **Сок яблочный**

Ккал-84, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-134, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-30

Ужин

174 **Апельсины**

Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26

100 **Свекла тушеная с черносливом**

Ккал-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 (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)**

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

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 свежесзаморож. ягод**

Ккал-87, Углеводы-23

Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод

30 **Хлеб пшеничный**

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

Батон, Хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 385, Белки-57, Жиры-45,
Углеводы-188

Итого за Ккал-3 289, Белки-123, Жиры-118,
Углеводы-435