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
	Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
44	***Хлеб пшеничный***	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-585, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-84
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
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
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Лук репчатый, Морковь, Картофель	
120	***Тефтели из говядины с рисом***	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
30	***"Соус сметанный с томатом"***	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Вода, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
	Картофель, Масло сливочное , Зелень, Соль йодированная	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, Сахар	

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 Обед	Ккал-1 241, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-156

<u>Полдник</u>

50	***Вафли***	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-176, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-39

<u>Ужин</u>

17	***Капуста пекинская***	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
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	
30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	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 отварные с маслом***	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
	Чечевица красная, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Компот из свежезаморож. 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-1 236, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-162
	Итого за	Ккал-3 238, Белки-129, Жиры-114, Углеводы-442