

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
200	Каша "Дружба" <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-459, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-72

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
250	Суп картофельный с клецками <i>Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь</i>	Ккал-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
120/50	"Тефтели 1й вариант" <i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
230	Гарнир сложный с капустой <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-869, Белки-31, Жиры-36,
Углеводы-117

Ужин

60	Пряник	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
50	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
105	Оладьи из печени <i>Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар</i>	Ккал-26, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
150	Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
180	Бобовые оварные с маслом <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
200	Компот из смородины <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 101, Белки-45, Жиры-45,
Углеводы-131

Итого за Ккал-2 428, Белки-85, Жиры-97,
Углеводы-320