

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	
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-536, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
3	Зелень	Ккал-1
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 вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
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-892, Белки-33, Жиры-37,
Углеводы-120

Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром**

Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Ужин

50 **Икра свекольная**

Ккал-62, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-5

Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная

50 **Икра морковная**

Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-7

Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар

100 **Биточки из курицы**

Ккал-281, Белки-17, Жиры-20,
Углеводы-8

Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная

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

Ккал-26, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар

150 **Перловка гарнир**

Ккал-178, Белки-5, Жиры-3,
Углеводы-34

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 изюма**

Ккал-76, Углеводы-18

Изюм, 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 Ужин Ккал-1 117, Белки-50, Жиры-38,
Углеводы-146

Итого за Ккал-2 794, Белки-98, Жиры-102,
Углеводы-388