

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"	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко.	
200	Чай без сахара	
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-536, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-88

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
300	Суп картофельный с клецками	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
	Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь	
120/50	"Тефтели 1й вариант"	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Вода, Томатная паста, Соль йодированная	
230	Гарнир сложный с капустой	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, 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 Обед		Ккал-1 087, Белки-35, Жиры-44, Углеводы-141
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
50	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4
50	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3
100	Биточки из курицы <i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-281, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-8
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар</i>	Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
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 свежеморож.слив <i>Слива (половинка), Сахар</i>	Ккал-75, Углеводы-20
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 Ужин		Ккал-1 153, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-169
Итого за		Ккал-2 953, Белки-98, Жиры-94, Углеводы-436