

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 |
| | <i>Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.</i> | |
| 200 | Какао с молоком | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14 |
| | <i>Какао, Сахар, Молоко.</i> | |
| 20 | Хлеб пшеничный | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |
| | <i>батон, хлеб пшеничный</i> | |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |

Итого за Завтрак

Ккал-486, Белки-14, Жиры-19,
Углеводы-64

Обед

| | | |
|-------|--|---|
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 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 |
| | <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Картофель</i> | |
| 75/75 | "Печень по-строгановски" | Ккал-193, Белки-19, Жиры-13 |
| | <i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Вода, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i> | |
| 230 | Картофель отварной | Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36 |
| | <i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i> | |
| 200 | Напиток лимонный | Ккал-95, Углеводы-25 |
| | <i>Лимоны, Сахар</i> | |
| 20 | Хлеб пшеничный | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |
| | <i>батон, хлеб пшеничный</i> | |

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-861, Белки-38, Жиры-25,
Углеводы-131Полдник**50 Рожок песочный с сахаром**Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная***200 Чай без сахара****Итого за Полдник** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35Ужин**220 Яблочки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

15 Капуста пекинская

Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

100 Свекла тушеная с черносливомКкал-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 куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная***30 Соус молочный (для подачи к блюду)**Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2*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 смеси сухофруктов**

Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

*Сахар, Сухофрукты***15 Хлеб пшеничный**Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12*батон, хлеб пшеничный***20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 249, Белки-53, Жиры-43,
Углеводы-167**Итого за** Ккал-2 845, Белки-109, Жиры-98,
Углеводы-397