

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
250	Суп молочный с пшеном на цельном молоке <small>Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.</small>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
200	Какао с молоком <small>Какао, Сахар, Молоко.</small>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-486, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
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 <small>Крупа гречневая, Масло сливочное , Лук репчатый, Морковь, Картофель</small>	Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
75/75	"Печень по-строгановски" <small>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Вода, Лук репчатый, Масло сливочное , Томатная паста</small>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
230	Картофель отварной <small>Картофель, Масло сливочное , Зелень, Соль йодированная</small>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	Напиток лимонный <small>Лимоны, Сахар</small>	Ккал-95, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-861, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-131
<u>Полдник</u>		
50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная</i>		
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
15	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	Свекла тушеная с черносливом	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
<i>Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана</i>		
120	Биточки из курицы	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
<i>Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>		
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>		
180	Перловка гарнир	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
<i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
180	Бобовые оварные с маслом	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
<i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
<i>Сахар, Сухофрукты</i>		
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
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