

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 пшеничная, Молоко.</i>	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	
44	Хлеб пшеничный	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак

Ккал-585, Белки-17, Жиры-20,
Углеводы-84

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
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>	
120	Тефтели из говядины с рисом	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	<i>Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
30	"Соус сметанный с томатом"	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</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>	

30	Хлеб пшеничный	батон, хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 241, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-156	
<u>Полдник</u>			
75	Корж молочный		Ккал-340, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Молоко.</i>		
200	"Чай с сахаром"		Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, Сахар</i>		
	Итого за Полдник	Ккал-380, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-67	
<u>Ужин</u>			
220	Яблоки		Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
17	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 (красное мясо с бедра), 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 свежезаморож. ягод		Ккал-87, Углеводы-23
	<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>		
30	Хлеб пшеничный		Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 337, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-187	
	Итого за	Ккал-3 543, Белки-134, Жиры-122, Углеводы-494	