

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 <i>Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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-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 <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Картофель</i>	Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
120	Тефтели из говядины с рисом <i>Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
30	"Соус сметанный с томатом" <i>Сметана, Мука, Вода, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
230	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	Напиток лимонный <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25

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-1 241, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-156
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	"Чай с сахаром" <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
		Итого за Полдник Ккал-216, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
17	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	Свекла тушеная с черносливом <i>Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана</i>	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
120	Биточки из курицы <i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
180	Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
180	Бобовые оварные с маслом <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
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-1 366, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-188
		Итого за Ккал-3 409, Белки-132, Жиры-114, Углеводы-478