

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	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
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-656, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-77

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Зеленый горошек	Ккал-195, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-28
300	Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер. <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
150	Тефтели с рисом и соусом <i>Говядина тз б/к, Вода, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17
230	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	Напиток ягодный (клюквенный) <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8
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-1 114, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-141
<u>Полдник</u>		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Ккал-203, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
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
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
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-1 355, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-186
Итого за		Ккал-3 328, Белки-123, Жиры-117, Углеводы-448