

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	Каша молочная рисовая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко сухое, Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко сухое</i>	Ккал-522, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-47
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-1 143, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-126

Обед

3	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
50	"Огурцы соленые"	Ккал-4
50	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3
250	Суп картофельный с горохом и колбасой <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
250	Плов <i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
200	Нектар вишня/рябина/яблоко	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-783, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-176, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-39
<u>Ужин</u>		
100	"Салат из свежих помидоров со сладким перцем"	Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Перец сладкий, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
75/75	"Печень по-строгановски"	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	
200	Гречка рассыпчатая	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-821, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-101
Итого за		Ккал-2 923, Белки-120, Жиры-122, Углеводы-338