

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
200	Каша молочная рисовая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
200	Чай без сахара	
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-453, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-69

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
250	"Борщ с капустой и картофелем" <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
75/25	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-365, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-4
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 091, Белки-44, Жиры-45,
Углеводы-138

Полдник

- 50 **Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35
Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная
- 200 **"Кофейный напиток с молоком"** Ккал-95, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-15
Кофейный напиток, Сахар, Молоко.

Итого за Полдник Ккал-344, Белки-7, Жиры-14,
Углеводы-49

Ужин

- 100 **Капуста тушеная** Ккал-92, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-10
Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное
- 100 **Горбуша припущенная** Ккал-194, Белки-25, Жиры-10,
Углеводы-1
Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная
- 230 **Гарнир сложный с свеклой** Ккал-188, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-30
Картофель, Масло сливочное, Молоко, Свекла, Соль йодированная
- 30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2
Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная
- 200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8
Чай, Сахар
- 20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17
батон, хлеб пшеничный
- 20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-628, Белки-36, Жиры-22,
Углеводы-71

Итого за Ккал-2 516, Белки-97, Жиры-97,
Углеводы-327