

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
250	Каша "Дружба" <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко.</i>	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
200	Чай без сахара	
56	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-586, Белки-14, Жиры-18,
Углеводы-93

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
300	Борщ с капустой и картофелем <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
200	Макаронник с мясом <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	Ккал-815, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-103
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

Итого за Обед Ккал-1 412, Белки-56, Жиры-38,
Углеводы-215

Полдник

50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Нектар апельсиновый	

Итого за Полдник Ккал-176, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-39

Ужин

300	Груши	
100	"Салат из белокочанной капусты"	Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	
120	Кета припущенная	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
	<i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Гарнир сложный с свеклой	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная</i>	
200	Рис отварной	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	<i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

Итого за Ужин Ккал-1 112, Белки-49, Жиры-31,
Углеводы-161

Итого за Ккал-3 286, Белки-120, Жиры-89,
Углеводы-507