

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
250	Каша "Дружба"	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшенная, Молоко.		
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
200	Чай без сахара	
56	Хлеб пшеничный	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
батон, хлеб пшеничный		
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-586, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-7
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная		
120	Гуляш из говядины	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная		
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная		
200	Компот из клюквы	Ккал-29, Углеводы-7
Сахар, Клюква		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	Хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

Итого за Обед Ккал-1 260, Белки-51, Жиры-43,
Углеводы-178**Полдник****50 Рожок песочный с сахаром**Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная***200 Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-279, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-42**Ужин****174 Апельсины**Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26**100 "Салат из белокочанной капусты"**Ккал-90, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-9*Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная***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***200 Рис отварной**Ккал-299, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-53*Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная***200 Компот из вишни**

Ккал-42, Углеводы-10

*Сахар, Вишня***50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

60 Хлеб пшеничныйКкал-246, Белки-8, Жиры-2,
Углеводы-50*батон, хлеб пшеничный*

Итого за Ужин Ккал-1 226, Белки-49, Жиры-31,
Углеводы-187

Итого за Ккал-3 351, Белки-118, Жиры-103,
Углеводы-500