

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 пшеничная, 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-195, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-28
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-1 567, Белки-60, Жиры-44, Углеводы-236

Полдник

100	Пряник	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	Сок апельсиновый	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
Итого за Полдник		Ккал-182, Белки-2, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
150	Яблоки	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	"Салат из белокочанной капусты" <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
120	Кета припущенная <i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
230	Гарнир сложный с свеклой <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
200	Рис отварной <i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
60	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
Итого за Ужин		Ккал-1 183, Белки-50, Жиры-31, Углеводы-178
Итого за		Ккал-3 518, Белки-126, Жиры-94, Углеводы-550