

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 | |
| 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-560, Белки-13, Жиры-17,
Углеводы-91

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 |
| 205 | Макаронник с мясом <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i> | Ккал-1 061, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-117 |
| 200 | Отвар шиповника | Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25 |
| 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-1 767, Белки-78, Жиры-53,
Углеводы-258

Полдник

| | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| 60 | Печенье | Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24 |
| 200 | "Кофейный напиток с молоком" | Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15 |

Кофейный напиток, Сахар, Молоко.

Итого за Полдник Ккал-214, Белки-7, Жиры-4,
Углеводы-39

Ужин

| | | |
|-----|------------------------|--|
| 150 | Яблоки | Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17 |
| 100 | Капуста тушеная | Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 |

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

| | | |
|-----|-------------------------|--|
| 120 | Кета припущенная | Ккал-248, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-1 |
|-----|-------------------------|--|

Кета, Лук репчатый, Масло растительное

| | | |
|-----|---------------------------------|---|
| 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

| | | |
|-----|---------------------|---|
| 180 | Рис отварной | Ккал-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48 |
|-----|---------------------|---|

Масло сливочное, Крупа рисовая (круг), Соль йодированная

| | | |
|-----|--------------------------------------|------------------------------|
| 200 | Сок | |
| 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |

| | | |
|----|-----------------------|---|
| 60 | Хлеб пшеничный | Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 |
|----|-----------------------|---|

батон, хлеб пшеничный

Итого за Ужин Ккал-1 175, Белки-53, Жиры-33,
Углеводы-166

Итого за Ккал-3 716, Белки-151, Жиры-106,
Углеводы-554