

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
200	Каша молочная рисовая	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
	Сахар, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная	
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-560, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
300	"Борщ с капустой и картофелем"	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная	
205	Макаронник с мясом	Ккал-835, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-105
	Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Сухари панировочные,, Соль йодированная	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	Хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	батон, хлеб пшеничный	
Итого за Обед		Ккал-1 562, Белки-61, Жиры-41, Углеводы-249

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

300	Груши	
100	Капуста тушеная	Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>		
120	Кета припущенная	Ккал-248, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-1
<i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное</i>		
230	Гарнир сложный с свеклой	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная</i>		
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>		
180	Рис отварной	Ккал-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48
<i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>		
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-1 105, Белки-53, Жиры-33, Углеводы-149
----------------------	--

Итого за	Ккал-3 441, Белки-134, Жиры-95, Углеводы-528
-----------------	---