

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

4	Зелень	Ккал-2
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, Петрушка (корень), Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
75/25	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина лопатка б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-365, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-4
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Обед		Ккал-1 092, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-138

Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром**

Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Ужин

300 **Груши**

100 **Капуста тушеная**

Ккал-92, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-10

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

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

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 **Компот из свежесзаморож. ягод**

Ккал-38, Углеводы-9

Сахар, Черноплодная рябина

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

Итого за Ужин Ккал-905, Белки-41, Жиры-29,
Углеводы-120

Итого за Ккал-2 805, Белки-102, Жиры-101,
Углеводы-383