

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
120	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
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
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-1 315, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-193

Полдник

100 **Пряник** Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10

200 **"Кофейный напиток с молоком"** Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15

Кофейный напиток, Сахар, Молоко.

Итого за Полдник Ккал-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

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

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-878, Белки-48, Жиры-25, Углеводы-115

Итого за Ккал-2 898, Белки-117, Жиры-88, Углеводы-423