

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	
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак

Ккал-439, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
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
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-1 239, Белки-52, Жиры-37,
Углеводы-185

Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35
Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная

200 **Нектар апельсиновый**

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

Ужин

125 **Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 **"Салат из белокочанной капусты"** Ккал-90, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-9
Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная

120 **Кета припущенная** Ккал-218, Белки-29, Жиры-11,
Углеводы-1
Кета, 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

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-53
Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная

200 **Кофейный напиток** Ккал-37, Углеводы-10
Сахар, Кофейный напиток

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-976, Белки-44, Жиры-29,
Углеводы-134

Итого за Ккал-2 903, Белки-110, Жиры-94,
Углеводы-416