

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"	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
		<i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшененная, Молоко.</i>
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
200	Чай без сахара	
56	Хлеб пшеничный	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
		<i>батон, хлеб пшеничный</i>
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-586, Белки-14, Жиры-18,
Углеводы-93

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-7
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
		<i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная</i>
120	Гуляши из говядины	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
		<i>Говядина т/з б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
		<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>
200	Компот из клюквы	Ккал-29, Углеводы-7
		<i>Сахар, Клюква</i>
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	Хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

Итого за Обед Ккал-1 260, Белки-51, Жиры-43,
Углеводы-178

Полдник

50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8

Чай Сахар

Итого за Полдник Ккал-207, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-46

Ужин

300 *Груши*
100 "Салат из белокочанной капусты"

Капуста белокочанная, Морковь, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахар, Соль юодированная

100	Горбуша припущенная	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
	<i>Горбуша , Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Гарнир сложный с свеклой	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Свекла, Соль йодированная</i>	
200	Рис отварной	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	<i>Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
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-1 093, Белки-46, Жиры-30,
Углеводы-161

Итого за Ккал-3 145, Белки-112, Жиры-93, Углеводы-478