

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
30	"Сыр Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша "Дружба" <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Молоко сухое</i>	Ккал-264, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-768, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-86

Обед

3	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
50	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
250/15	Борщ сибирский с фрикадельками <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина лопатка б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-199, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17
120	Гуляш из говядины <i>Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200	Рис отварной <i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Обед Ккал-1 040, Белки-42, Жиры-43,
Углеводы-121

Полдник

200	Нектар цитрусовый	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
40	Печенье	Ккал-79, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Полдник Ккал-115, Белки-3, Углеводы-24

Ужин

50	Кукуруза консервированная	Ккал-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
100	Кижуч припущенный <i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	Ккал-193, Белки-27, Жиры-10
200	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко сухое, Соль йодированная</i>	Ккал-361, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-42
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин Ккал-901, Белки-49, Жиры-28,
Углеводы-117

Итого за Ккал-2 824, Белки-120, Жиры-108,
Углеводы-349