

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
250	Каша "Дружба"	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко.	
30	Джем	Ккал-79, Углеводы-21
200	Чай без сахара	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-528, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-83
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
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	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная	
100	Гуляш из говядины	Ккал-269, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-4
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Компот из клюквы	Ккал-29, Углеводы-7
	Сахар, Клюква	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

Итого за Обед Ккал-974, Белки-40, Жиры-37,
Углеводы-131**Полдник**60 **Печенье овсяное** Ккал-143, Белки-5, Углеводы-29200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-174, Белки-5, Углеводы-37**Ужин**200 **Апельсины** Ккал-153, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-30100 **"Салат из белокочанной капусты"** Ккал-90, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-9

Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная

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

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (круг), Соль йодированная

200 **Компот из вишни** Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-130 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

Итого за Ужин Ккал-1 096, Белки-44, Жиры-29,
Углеводы-161

Итого за Ккал-2 772, Белки-100, Жиры-84,
Углеводы-412