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
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшенная, Молоко.	
15	***Варенье порционное***	Ккал-30, Углеводы-8
200	***Чай без сахара***	
56	***Хлеб пшеничный***	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
	батон, хлеб пшеничный	
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
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная	
120	***Гуляш из говядины***	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	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	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	***Хлеб пшеничный***	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Обед	Ккал-1 260, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-178
	Полдник	
50	***Рожок песочный с сахаром***	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
	Итого за Полдник	Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42
	Ужин	
100	***"Салат из белокочанной капусты"***	Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Морковь, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
100	***Кижуч припущенный***	Ккал-193, Белки-27, Жиры-10
	Масло растительное, Кижуч, 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	***Компот из свежезаморож. ягод.***	Ккал-38, Углеводы-9
	Сахар, Черноплодная рябина	
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-1 089, Белки-47, Жиры-30, Углеводы-159
	Итого за	Ккал-3 214, Белки-117, Жиры-101, Углеводы-472