

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
200	Каша молочная рисовая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
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-442, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
300	"Борщ с капустой и картофелем" <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
205	Макаронник с мясом <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-835, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-105
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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-1 296, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-195

Полдник

75 **Булочка Пасхальная 75г** Ккал-292, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-47

Мука, Дрожжи прессованные, Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Изюм, Сахарная пудра

200 **"Кофейный напиток с молоком"** Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15

Кофейный напиток, Сахар, Молоко.

Итого за Полдник Ккал-388, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-62

Ужин

210 **Апельсины** Ккал-161, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32

100 **Капуста тушеная** Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

120 **Кета припущенная** Ккал-248, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-1

Кета, Лук репчатый, Масло растительное

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

230 **Гарнир сложный с свеклой** Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная

230 **Рис припущенный** Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Сок яблочный**

15 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-10, Углеводы-2

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

Итого за Ужин Ккал-875, Белки-46, Жиры-33, Углеводы-95

Итого за Ккал-3 001, Белки-117, Жиры-99, Углеводы-421