

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" <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко.</i>	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
200	Чай без сахара	
56	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-586, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
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 <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
120	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Компот из клюквы <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-29, Углеводы-7
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

125 **Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 **"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

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-1 140, Белки-47, Жиры-30,
Углеводы-172

Итого за Ккал-3 193, Белки-113, Жиры-93,
Углеводы-489