

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
200	Каша молочная рисовая Сахар, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
200	Чай без сахара	
56	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-560, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-91

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
250	"Борщ с капустой и картофелем" Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная	Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
120	Гуляш из говядины Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
80	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-989, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-139

Полдник

100	Пряник	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	"Кофейный напиток с молоком"	Ккал-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
<i>Кофейный напиток, Молоко., Сахар</i>		
Итого за Полдник		Ккал-150, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25
<u>Ужин</u>		
150	Яблоки	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	Капуста тушеная	Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>		
100	Кета припущенная	Ккал-207, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-1
<i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное</i>		
230	Гарнир сложный с свеклой	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Свекла, Соль йодированная</i>		
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>		
180	Рис отварной	Ккал-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48
<i>Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>		
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
<i>Чай, Сахар</i>		
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-1 167, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-174
		Ккал-2 866, Белки-107, Жиры-86, Углеводы-429