

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 <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
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-560, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-91

Обед

1	Зелень	
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
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
Итого за Обед		Ккал-1 470, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-226

Полдник

100	Пряник	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	"Кофейный напиток с молоком"	Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
	<i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко.</i>	

Итого за Полдник Ккал-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

Ужин

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	Ккал-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	<i>Мука, Масло сливочное, Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная</i>	
180	Рис припущенный	Ккал-52, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Сок	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

Итого за Ужин Ккал-928, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-118

Итого за Ккал-3 103, Белки-118, Жиры-91, Углеводы-459