

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" <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, 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 |

Обед

| | | |
|-----|---|---|
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | Зеленый горошек | Ккал-195, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-28 |
| 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 |
| 200 | Макаронник с мясом <i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль йодированная</i> | Ккал-815, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-103 |
| 200 | Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i> | Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16 |
| 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-1 567, Белки-60, Жиры-44,
Углеводы-236

Полдник

| | | |
|-----|-------------------------|---|
| 50 | Вафли | Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39 |
| 200 | Сок апельсиновый | Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34 |

Итого за Полдник Ккал-308, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-73

Ужин

| | | |
|-----|--|--|
| 125 | Мандарины | Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11 |
| 100 | "Салат из белокочанной капусты" <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i> | Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9 |
| 120 | Кета припущенная <i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1 |
| 230 | Гарнир сложный с свеклой <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная</i> | Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 |
| 200 | Рис отварной <i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i> | Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53 |
| 200 | Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i> | Ккал-37, Углеводы-10 |
| 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |
| 60 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 |

Итого за Ужин Ккал-1 160, Белки-50, Жиры-31,
Углеводы-172

Итого за Ккал-3 621, Белки-126, Жиры-95,
Углеводы-573