

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-433, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
3	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Кукуруза консервированная	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
250	"Борщ с капустой и картофелем" <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
75/25	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-365, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-4
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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 Обед Ккал-1 092, Белки-44, Жиры-45,
Углеводы-138

Ужин

50	<i>Печенье овсяное</i>	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
100	<i>Капуста тушеная</i>	Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
100	<i>Горбуша припущенная</i>	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
	<i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	<i>Гарнир сложный с свеклой</i>	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Свекла, Соль йодированная</i>	
30	<i>Соус молочный (для подачи к блюду)</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	<i>Рис отварной</i>	Ккал-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48
	<i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	
200	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 016, Белки-44, Жиры-29,
Углеводы-143

Итого за Ккал-2 541, Белки-98, Жиры-90,
Углеводы-346