

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
200	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
15	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-30, Углеводы-8
200	<b>Чай без сахара</b>	
56	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-560, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-91

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
300	<b>"Борщ с капустой и картофелем"</b> <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	<b>Макаронник с мясом</b> <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	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 470, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-226

### Полдник

60	<b>Печенье</b>	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	<b>"Кофейный напиток с молоком"</b>	Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
	<i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко.</i>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-214, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39

**Ужин**

150	<b>Яблоки</b>	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
100	<b>Кета припущенная</b>	Ккал-207, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-1
	<i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
230	<b>Гарнир сложный с свеклой</b>	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная</i>	
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	<b>Рис отварной</b>	Ккал-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48
	<i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	
200	<b>Сок</b>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 134, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-166

---

**Итого за** Ккал-3 378, Белки-125, Жиры-91, Углеводы-521