

## 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
250	<b>Каша "Дружба"</b> <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко.</i>	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
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

**Итого за Завтрак** Ккал-586, Белки-14, Жиры-18,  
Углеводы-93

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
200	<b>Макаронник с мясом</b> <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	<b>Компот из кураги</b> <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
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

---

**Итого за Обед** Ккал-1 504, Белки-60, Жиры-40,  
Углеводы-238

**Полдник**

60 **Печенье** Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 **Сок апельсиновый** Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

---

**Итого за Полдник** Ккал-251, Белки-4, Углеводы-58

**Ужин**

150 **Яблоки** Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17

100 **"Салат из белокочанной капусты"** Ккал-90, Белки-2, Жиры-5,  
Углеводы-9

*Капуста белокочанная, Морковь, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная*

120 **Кета припущенная** Ккал-218, Белки-29, Жиры-11,  
Углеводы-1

*Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная*

230 **Гарнир сложный с свеклой** Ккал-188, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-30

*Картофель, Масло сливочное, Молоко, Свекла, Соль йодированная*

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7,  
Углеводы-53

*Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная*

200 **Кофейный напиток** Ккал-37, Углеводы-10

*Сахар, Кофейный напиток*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

60 **Хлеб пшеничный** Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,  
Углеводы-50

*батон, хлеб пшеничный*

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 183, Белки-50, Жиры-31,  
Углеводы-178

---

**Итого за** Ккал-3 524, Белки-129, Жиры-89,  
Углеводы-567