

## 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
300	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Лимонная кислота, 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-1 412, Белки-56, Жиры-38, Углеводы-215

### Ужин

50	<b>Рожок песочный с сахаром</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
150	<b>Яблоки</b>	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	<b>"Салат из белокочанной капусты"</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
120	<b>Кета припущенная</b> <i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
230	<b>Гарнир сложный с свеклой</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
200	<b>Рис отварной</b> <i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
60	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 432, Белки-53, Жиры-41,  
Углеводы-212

---

**Итого за** Ккал-3 430, Белки-124, Жиры-98,  
Углеводы-520