# *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 |
| 200 | ***Каша молочная рисовая*** | Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33 |
| | *Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная* | |
| 15 | ***Варенье порционное*** | Ккал-30, Углеводы-8 |
| 200 | ***Чай без сахара*** | |
| 56 | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47 |
| | *батон, хлеб пшеничный* | |
| 20 | ***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*** | Ккал-13, Углеводы-3 |
| | **Итого за Завтрак** | Ккал-560, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-91 |
| | ***Обед*** | |
| 1 | ***Зелень*** | |
| 100 | ***Зеленый горошек*** | Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6 |
| 300 | ***"Борщ с капустой и картофелем"*** | Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15 |
| | *Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная* | |
| 205 | ***Макаронник с мясом*** | Ккал-835, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-105 |
| | *Говядина тз б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные,, Соль йодированная* | |
| 200 | ***Отвар шиповника*** | Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25 |
| 50 | ***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*** | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |
| 80 | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67 |
| | *батон, хлеб пшеничный* | |
| | **Итого за Обед** | Ккал-1 470, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-226 |
| | ***Полдник*** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***100*** | ***Пряник*** | Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10 |
| ***200*** | ***"Кофейный напиток с молоком"*** | Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15 |
| | *Кофейный напиток, Сахар, Молоко.* | |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 |

***Ужин***

| | | |
|---|---|---|
| ***150*** | ***Яблоки*** | Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17 |
| ***100*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 |
| | *Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное* | |
| ***100*** | ***Кета припущенная*** | Ккал-207, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-1 |
| | *Кета, Лук репчатый, Масло растительное* | |
| ***230*** | ***Гарнир сложный с свеклой*** | Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 |
| | *Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная* | |
| ***50*** | ***Соус молочный*** | Ккал-66, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-5 |
| | *Мука, Масло сливочное, Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная* | |
| ***230*** | ***Рис припущенный*** | Ккал-66, Жиры-7 |
| | *Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная* | |
| ***200*** | ***Сок*** | |
| ***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-969, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-120 |
| | **Итого за** | Ккал-3 144, Белки-119, Жиры-94, Углеводы-461 |