

## 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
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	<b>Чай без сахара</b>	
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-489, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-57

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
250	<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-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
75/25	<b>Поджарка из говядины</b> <i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-365, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-4
200	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Обед** Ккал-1 091, Белки-44, Жиры-45,  
Углеводы-138

**Полдник**

- 50 **Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,  
Углеводы-35  
*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная*
- 200 **"Кофейный напиток с молоком"** Ккал-95, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-15  
*Кофейный напиток, Сахар, Молоко.*

---

**Итого за Полдник** Ккал-344, Белки-7, Жиры-14,  
Углеводы-49

**Ужин**

- 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 **Кижуч припущенный** Ккал-193, Белки-27, Жиры-10  
*Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная*
- 230 **Гарнир сложный с свеклой** Ккал-188, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-30  
*Картофель, Масло сливочное, Молоко, Свекла, Соль йодированная*
- 30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,  
Углеводы-2  
*Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная*
- 180 **Рис отварной** Ккал-269, Белки-5, Жиры-7,  
Углеводы-48  
*Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная*
- 200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8  
*Чай, Сахар*
- 20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-17  
*батон, хлеб пшеничный*
- 20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-896, Белки-42, Жиры-29,  
Углеводы-118

---

**Итого за** Ккал-2 820, Белки-109, Жиры-109,  
Углеводы-362