

## 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 1л, 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>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-453, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-69

### 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 лопатка 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 ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

---

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

**Полдник**

50	<b>Рожок песочный с сахаром</b>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
200	<b>"Кофейный напиток с молоком"</b>	Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
	<i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко 1л</i>	

---

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

**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>Кижуч припущенный</b>	Ккал-193, Белки-27, Жиры-10
	<i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко 1л, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	<b>Гарнир сложный с свеклой</b>	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко 1л, Свекла, 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>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 028, Белки-43, Жиры-29,  
Углеводы-150

---

**Итого за** Ккал-2 916, Белки-104, Жиры-103,  
Углеводы-406