# *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 |
| *250* | ***Каша "Дружба"*** | Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35 |
| | *Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшенная, Молоко.* | |
| *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-586, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-93 |
| | ***Обед*** | |
| *1* | ***Зелень*** | |
| *001* | ***Чеснок*** | |
| *100* | ***Зеленый горошек*** | Ккал-40, Белки-3, Углеводы-7 |
| *100* | ***Кукуруза консервированная*** | Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24 |
| *300* | ***Борщ с капустой и картофелем*** | Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16 |
| | *Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная* | |
| *120* | ***Гуляш из говядины*** | Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5 |
| | *Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная* | |
| *200* | ***Макаронные изделия отварные*** | Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47 |
| | *Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная* | |
| *200* | ***Компот из клюквы*** | Ккал-29, Углеводы-7 |
| | *Сахар, Клюква* | |
| *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-1 260, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-178 |
| | ***Полдник*** | |
| ***50*** | ***Рожок песочный с сахаром*** | Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35 |
| | *Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная* | |
| ***200*** | ***Чай без сахара*** | |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35 |
| | ***Ужин*** | |
| ***100*** | ***"Салат из белокочанной капусты"*** | Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9 |
| | *Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная* | |
| ***100*** | ***Горбуша припущенная*** | Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1 |
| | *Горбуша , 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*** | ***Компот из вишни*** | Ккал-42, Углеводы-10 |
| | *Сахар, Вишня* | |
| ***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-1 093, Белки-46, Жиры-30, Углеводы-161 |
| | **Итого за** | Ккал-3 187, Белки-115, Жиры-102, Углеводы-466 |