

## ***Меню школы (СУНЦ НГУ)***

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### **Завтрак**

<b>10</b>	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
<b>250</b>	<b>Каша "Дружба"</b>	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
	<i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшененная, Молоко.</i>	
<b>15</b>	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-30, Углеводы-8
<b>200</b>	<b>Чай без сахара</b>	
<b>56</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>20</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-586, Белки-14, Жиры-18,  
Углеводы-93

### **Обед**

<b>1</b>	<b>Зелень</b>	
<b>001</b>	<b>Чеснок</b>	
<b>100</b>	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-7
<b>100</b>	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
<b>300</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
	<i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
<b>120</b>	<b>Гуляши из говядины</b>	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	<i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Компот из клюквы</b>	Ккал-29, Углеводы-7
	<i>Сахар, Клюква</i>	
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>80</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

**Итого за Обед** Ккал-1 260, Белки-51, Жиры-43,  
Углеводы-178

Полдник

**50 Рожок песочный с сахаром**

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная

**200 Чай с сахаром**

Чай, Сахар

Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,  
Углеводы-35

Ккал-31, Углеводы-8

**Итого за Полдник** Ккал-279, Белки-4, Жиры-11,  
Углеводы-42

Ужин

**220 Яблоки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

**100 "Салат из белокочанной капусты"**

Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная

Ккал-90, Белки-2, Жиры-5,  
Углеводы-9

**100 Горбуша припущеная**

Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

Ккал-194, Белки-25, Жиры-10,  
Углеводы-1

**230 Гарнир сложный с свеклой**

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная

Ккал-188, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-30

**200 Рис отварной**

Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная

Ккал-299, Белки-5, Жиры-7,  
Углеводы-53

**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-1 196, Белки-47, Жиры-30,  
Углеводы-186

**Итого за** Ккал-3 321, Белки-116, Жиры-102,  
Углеводы-499