

## 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
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	<b>Каша молочная кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-472, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-59

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"</b> <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
300	<b>Солянка домашняя</b> <i>Говядина, Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
50	<b>Соус томатный</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
180	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

200	<b>Компот из свежесзаморож. ягод</b>	Ккал-40, Углеводы-10
	<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 110, Белки-44, Жиры-51, Углеводы-117

**Полдник**

50	<b>Вафли</b>	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	<b>Сок</b>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

**Ужин**

174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	
250	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	Ккал-418, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-29
	<i>Картофель, Говядина тз б/к, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток лимонный</b>	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-720, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-96

---

**Итого за** Ккал-2 478, Белки-89, Жиры-98, Углеводы-311