## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Сыр "Росссийский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Суп молочный с макаронными изделиями Молоко., Масло сливочное, Сахар, Макаронные изделия, Соль йодированная	Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24
200	<b>Кофейный напиток</b> Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
20	<b>Хлеб пшеничный</b> батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-491, Белки-17, Жиры-24, Углеволы-53
	<u>Вт.завтрак</u>	
200	Омлет натуральный	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	Компот из смородины	Ккал-41, Углеводы-9
	Сахар, Смородина	
15	<b>Хлеб пшеничный</b> батон, хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-437, Белки-23, Жиры-26, Углеволы-28
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
100	Икра кабачковая	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	"Борщ с фасолью и картофелем"	Ккал-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21
	Свекла, Картофель, Фасоль, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок,	. Caxap,

Свекла, Картофель, Фасоль, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная

100	Форель тушенная в томате с овощами	Ккал-189, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-5
	Форель , Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар, Соль йодированная	
230	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	УПСВОДЫ-42
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Ккал-1 029, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-135
	<u>Полдник</u>	
100	Булочка с повидлом обсыпная	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло	
200	Сок	
	Итого за Полдник	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16,
	,	Углеводы-63
	<u>Ужин</u>	Y 100 F 0 Y
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
250	Плов	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
	Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная па йодированная	еста, Соль
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
200	Чай, Сахар	
50	Xлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,
30	батон, хлеб пшеничный	Углеводы-42
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-832, Белки-32, Жиры-39,
		Углеводы-88
	<u>Вт. ужин</u>	TC 140 E 10 27
200	Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за	Ккал-3 357, Белки-126, Жиры-146, Углероди 383

**Итого за** Ккал-3 357, Белки-126, Жиры-146 Углеводы-383