

## 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
30	<b>Сыр "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко сухое, Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко сухое</i>	Ккал-522, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-47
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-1 143, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-126

### Обед

3	<b>Зелень</b>	Ккал-1
001	<b>Чеснок</b>	
50	<b>"Огурцы соленые"</b>	Ккал-4
50	<b>Морковь отварная</b> <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3
250	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
250	<b>Плов</b> <i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
200	<b>Нектар вишня/рябина/яблоко</b>	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-783, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-72
<u><b>Полдник</b></u>		
50	<b>Вафли</b>	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-176, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-39
<u><b>Ужин</b></u>		
100	<b>"Салат из свежих помидоров со сладким перцем"</b>	Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Перец сладкий, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
75/75	<b>"Печень по-строгановски"</b>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	
200	<b>Гречка рассыпчатая</b>	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-821, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-101
<b>Итого за</b>		Ккал-2 923, Белки-120, Жиры-122, Углеводы-338