

## 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
250	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-389, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-52

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-60, Углеводы-16
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-580, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-55

### Обед

001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из цветной капусты, овощей и плодов</b> <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
250	<b>Суп картофельный с геркулесом</b> <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
100	<b>Рыба запеченная</b> <i>Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

230	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-40, Жиры-4
180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	<b>"Компот из малины"</b> <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-947, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-105
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Гребешок слоёный</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-408, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-57
<b><u>Ужин</u></b>		
125	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
30	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
50	<b>Икра кабачковая</b>	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
230	<b>Мясо духовое</b> <i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i>	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-707, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-76
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Йогурт</b>	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за</b>		Ккал-3 171, Белки-147, Жиры-126, Углеводы-362