

## 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 Витязь"</b>	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная</i>	Ккал-147, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
15	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-10, Углеводы-2

**Итого за Завтрак** Ккал-648, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-57

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
50	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3
250	<b>"Борщ с капустой и картофелем"</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
15	<b>Мясо для 1 блюд</b> <i>Говядина лопатка б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
120	<b>"Котлеты"</b> <i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
30	<b>Соус красный кислосладкий</b> <i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	Ккал-30, Жиры-1, Углеводы-6

180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	<b>Сок яблочный</b>	
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-980, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-99
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Пирожок с повидлом</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное</i>	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-298, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-66
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
100	<b>Кижуч припущенный</b> <i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	Ккал-193, Белки-27, Жиры-10
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-645, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-71
<b>Итого за</b>		Ккал-2 570, Белки-115, Жиры-104, Углеводы-292