

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
30	<b>Джем</b>	Ккал-79, Углеводы-21
200	<b>Каша "Дружба"</b> <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	<b>Чай без сахара</b>	
44	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-536, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-88
<u><b>Обед</b></u>		
1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Перец сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
250	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь</i>	Ккал-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
120/50	<b>"Тефтели 1й вариант"</b> <i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
230	<b>Гарнир сложный с капустой</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
200	<b>Компот из свежесзаморож. ягод</b> <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-936, Белки-33, Жиры-37,  
Углеводы-133

**Полдник**

**50 Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,  
Углеводы-35  
*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная*

**200 Сок**

---

**Итого за Полдник** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,  
Углеводы-35

**Ужин**

**300 Груши**

**50 Икра свекольная** Ккал-62, Белки-1, Жиры-4,  
Углеводы-5  
*Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная*

**50 Икра морковная** Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,  
Углеводы-7  
*Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар*

**100 Биточки из курицы** Ккал-281, Белки-17, Жиры-20,  
Углеводы-8  
*Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная*

**50 Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-43, Белки-1, Жиры-3,  
Углеводы-4  
*Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар*

**150 Перловка гарнир** Ккал-178, Белки-5, Жиры-3,  
Углеводы-34  
*Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная*

**180 Бобовые оварные с маслом** Ккал-278, Белки-20, Жиры-4,  
Углеводы-39  
*Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная*

**200 Компот из свежеморож.слив** Ккал-75, Углеводы-20  
*Слива (половинка), Сахар*

**30 Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-25  
*батон, хлеб пшеничный*

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 134, Белки-50, Жиры-39,  
Углеводы-149

---

**Итого за** Ккал-2 855, Белки-98, Жиры-103,  
Углеводы-404