

## 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</b>	Ккал-105, Белки-7, Жиры-8
250	<b>Каша молочная кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
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 Завтрак</b>		Ккал-597, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-79

### Вт.завтрак

50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-252, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-20

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	<b>Солянка домашняя</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
120	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b> <i>Форель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-227, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-6

230	<b>Рис припущенный</b>	Ккал-66, Жиры-7
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-646, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-58
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Рожок песочный с сахаром</b>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
200	<b>Сок</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-359, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-60
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Апельсины</b>	Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
100	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	
120	<b>Котлеты из говядины</b>	Ккал-409, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-21
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко,, Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	
50	<b>Соус красный (основной)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 147, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-149
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Варенец</b>	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за</b>		Ккал-3 107, Белки-115, Жиры-129, Углеводы-374