

## 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
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	<b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
60	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-786, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-108

### 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>Соус черничный</b> <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Салат из капусты и клюквы</b> <i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
300	<b>Свекольник</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i>	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22

250	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	<i>Говядина лопатка б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	<b>"Компот из свежих плодов (яблоки)"</b>	Ккал-47, Углеводы-12
	<i>Яблоки, Сахар</i>	
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 138, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-140
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Пирожок с картофелем</b>	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-374, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-50
<b><u>Ужин</u></b>		
243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>Салат из свежих огурцов</b>	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	<b>Лук репчатый маринованный</b>	
	<i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
300	<b>Плов из птицы</b>	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200/7	<b>Чай с лимоном</b>	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 106, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-129
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Ряженка</b>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
<b>Итого за</b>		Ккал-4 118, Белки-174, Жиры-169, Углеводы-481