

## 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 "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Молоко., Масло сливочное , Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная</i>	Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24
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-491, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-53

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Икра кабачковая</b>	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
250	<b>"Борщ с фасолью и картофелем"</b> <i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
150	<b>Минтай тушеный с овощами</b> <i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-169, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-6
230	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

*батон, хлеб пшеничный*

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

**Итого за Обед** Ккал-993, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-136

**Полдник**

100 **Булочка Домашняя** Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные*

200 **Молоко кипяченое** Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

**Итого за Полдник** Ккал-492, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-65

**Ужин**

300 **Груши**

40 **Капуста пекинская** Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5

300 **Плов** Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4

*Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная*

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

*Чай, Сахар*

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

*батон, хлеб пшеничный*

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Ужин** Ккал-460, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-36

**Итого за** Ккал-2 436, Белки-85, Жиры-102, Углеводы-290