## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
<i>10</i>	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	<b>Бутерброд с вареной колбасой</b>	Ккал-125, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7
250	Хлеб пшеничный, Колбаса вареная <b>Суп молочный с крупой</b>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная <b>Какао с молоком</b> Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> батон, хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	•	Ккал-690, Белки-23, Жиры- 30, Углеводы-82
	<u>Вт.завтрак</u>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-
250	Запеканка из творога	27, Углеводы-49
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочнь сливочное	ле,, Масло
50	Соус абрикосовый	Ккал-126, Углеводы-33
	Сахар, Курага	
200	Чай без сахара	
		Ккал-776, Белки-56, Жиры- 27, Углеводы-82
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
300	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная <b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	Ккал-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20

Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофел	ь, Лук репчатый,
Морковь, Масло растительное, Чеснок	
Variation and a series of an arrange	Ккал-34′

47, Белки-23, Жиры-120 Котлеты мясо-картофельные 24, Углеводы-10 Говядина, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные, Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, *50* Соус молочный (для подачи к блюду) Углеводы-4 Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная Ккал-309, Белки-11, Жиры-180 Каша гречневая рассыпчатая 9, Углеводы-47 Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная Ккал-132, Белки-1, Сок апельсиновый 200 Углеводы-34 Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Хлеб пшеничный 40 Углеводы-33 батон, хлеб пшеничный Ккал-34, Белки-1, Углеводы-*50* Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Итого за Обед Ккал-1 308, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-167 Полдник Ккал-309, Белки-7, Жиры-8, Булка студенческая 100 Углеводы-53 Напиток брусничный 200 Ккал-56, Углеводы-15 Брусника, Сахар Итого за Полдник Ккал-365, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-68 Ужин Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, 174 Апельсины Углеводы-26 Ккал-63, Белки-1, Жиры-5, *100* Салат из свежих огурцов и перец Углеводы-4 Огурцы, Соль йодированная, Перец сладкий, Лук репчатый, Масло растительное Ккал-462, Белки-29, Жиры-"Рагу из птицы" 250 28, Углеводы-23 Бедро кур, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная Ккал-110, Белки-1, Отвар шиповника 200 Углеводы-25 Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, 20 Хлеб пшеничный Углеводы-17 батон, хлеб пшеничный Ккал-34, Белки-1, Углеводы-*50* Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Итого за Ужин Ккал-884, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-102 Вт. ужин Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Кефир 200

> Итого за Вт. ужин Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

Углеводы-8

**Итого за** Ккал-4 141, Белки-178, Жиры-158, Углеводы-509