

## 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 Витязь"</b>	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша молочная ячневая</b>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	<i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200/7	<b>Чай с лимоном</b>	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

### Итого за Завтрак

Ккал-604, Белки-19, Жиры-22,  
Углеводы-83

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
100	<b>Перец сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	<i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Сосиски, Соль йодированная</i>	
120	<b>Котлеты из говядины</b>	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	
30	<b>Соус томатный</b>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Сок яблочный</b>	

20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
		<b>Итого за Обед</b> Ккал-987, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-121
	<b><u>Полдник</u></b>	
75	<b>Кекс Столичный</b>	Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47
	Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра	
200	<b>Компот из смородины</b>	Ккал-41, Углеводы-9
	Сахар, Смородина, Вода	
		<b>Итого за Полдник</b> Ккал-379, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-57
	<b><u>Ужин</u></b>	
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"</b>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
	Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
100	<b>Кета припущенная</b>	Ккал-182, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
105	<b>Оладьи из печени</b>	Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9
	Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное	
30	<b>"Соус сметанный с томатом"</b>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
180	<b>Булгур отварной</b>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
		<b>Итого за Ужин</b> Ккал-1 204, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-133
	<b><u>Вт. ужин</u></b>	
200	<b>Бифилин-М черника 200г</b>	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
		<b>Итого за Вт. ужин</b> Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
		<b>Итого за</b> Ккал-3 283, Белки-133, Жиры-134, Углеводы-401