

## 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 Тильзитер"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	<b>Суп молочный с пшеном</b> <i>Масло сливочное, Сахар, Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
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

**Итого за Завтрак** Ккал-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56

### Вт.завтрак

60	<b>Булочка Домашняя</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	Ккал-223, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
200	<b>Сок</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-223, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	<b>Борщ сибирский с фрикадельками</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль йодированная</i>	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19
250	<b>Плов из птицы</b> <i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-433, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-4

200	<b>Сок</b>	
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-792, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-50
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Пирожок с капустой 60г</b>	Ккал-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i>		
200	<b>Напиток ягодный ( клюквенный)</b>	Ккал-33, Углеводы-8
<i>Сахар, Клюква</i>		
		<b>Итого за Полдник</b> Ккал-197, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	<b>Минтай припущенный в молоке</b>	Ккал-129, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-3
<i>Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>		
100	<b>Овощи отварные</b>	
<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>		
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>		
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<i>Шиповник, Сахар</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-675, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-107
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Снежок</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
		<b>Итого за Вт. ужин</b> Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
		<b>Итого за</b> Ккал-2 554, Белки-97, Жиры-103, Углеводы-299