

## 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>Джем</b>	Ккал-79, Углеводы-21
200	<b>Каша "Дружба"</b> <i>Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
44	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-661, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-102

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>Икра кабачковая</b>	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>Картофель, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь</i>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
120/50	<b>"Тефтели 1й вариант"</b> <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
230	<b>Гарнир сложный с капустой</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
200	<b>Компот из свежзаморож. ягод</b> <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 077, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-139
<u><b>Полдник</b></u>		
50	<b>Вафли</b>	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	<b>Сок</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
<u><b>Ужин</b></u>		
174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
50	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4
50	<b>Морковь отварная</b> <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3
100	<b>Биточки из курицы</b> <i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-281, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-8
50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар</i>	Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
150	<b>Перловка гарнир</b> <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
180	<b>Бобовые оварные с маслом</b> <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
200	<b>Компот из свежеморож.слив</b> <i>Слива (половинка), Сахар</i>	Ккал-75, Углеводы-20
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 183, Белки-52, Жиры-32, Углеводы-171
<b>Итого за</b>		Ккал-3 097, Белки-104, Жиры-100, Углеводы-451