

## 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 на цельном молоке</b> <i>Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
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-656, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-77

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-195, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-28
300	<b>Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
150	<b>Тефтели с рисом и соусом</b> <i>Говядина тз б/к, Вода, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17
230	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	<b>Напиток ягодный (клюквенный)</b> <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8
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-1 114, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-141
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Рожок песочный с сахаром</b>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Соль йодированная</i>		
200	<b>Сок яблочный</b>	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-333, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-54
<b><u>Ужин</u></b>		
125	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	<b>Свекла тушеная с черносливом</b>	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
<i>Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана</i>		
120	<b>Биточки из курицы</b>	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
<i>Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>		
50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>		
180	<b>Перловка гарнир</b>	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
<i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
180	<b>Бобовые оварные с маслом</b>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
<i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
200	<b>Компот из свежзаморож. ягод</b>	Ккал-87, Углеводы-23
<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 300, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-172
<b>Итого за</b>		Ккал-3 402, Белки-124, Жиры-127, Углеводы-444