

## 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
15	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-30, Углеводы-8
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-585, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-84

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
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
120	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина тз б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
30	<b>"Соус сметанный с томатом"</b> <i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
230	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	<b>Напиток лимонный</b>	Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 330, Белки-62, Жиры-56, Углеводы-156

**Полдник**

60 **Печенье** Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 **"Чай с сахаром"** Ккал-40, Углеводы-11

*Чай, Сахар*

---

**Итого за Полдник** Ккал-159, Белки-4, Углеводы-35

**Ужин**

300 **Груши**

17 **Капуста пекинская** Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

100 **Свекла тушеная с черносливом** Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14

*Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана*

120 **Биточки из курицы** Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10

*Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная*

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

*Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная*

180 **Перловка гарнир** Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40

*Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная*

180 **Бобовые оварные с маслом** Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39

*Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная*

200 **Компот из свежесзаморож. ягод** Ккал-87, Углеводы-23

*Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод*

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 233, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-162

---

**Итого за** Ккал-3 308, Белки-137, Жиры-120, Углеводы-437