

## 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
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	<b>"Каша молочная кукурузная жидкая"</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-675, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-86

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	<b>Морковь отварная</b> <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
13	<b>Куриное филе для супов</b>	Ккал-20, Белки-4
75/75	<b>"Печень по-строгановски"</b> <i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное , Томатная паста</i>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
120	<b>Рыба, запеченная в омлете</b> <i>Минтай филе, Мука, Масло растительное, Яйцо, Молоко.</i>	Ккал-313, Белки-38, Жиры-14, Углеводы-7

200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 102, Белки-75, Жиры-39, Углеводы-112
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Рожок песочный с сахаром</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Бананы</b>	Ккал-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42
100	<b>Огурцы порц. свежие</b>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	<b>Котлеты мясо-картофельные</b> <i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
30	<b>Соус красный (основной)</b> <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
180	<b>Гречка рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-311, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
200	<b>Компот из кураги</b> <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
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
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 041, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-138
<b>Итого за</b>		Ккал-3 067, Белки-142, Жиры-114, Углеводы-371