

## 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 пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко 1л</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-790, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101

### Обед

6	<b>Зелень</b>	Ккал-3
100	<b>Икра морковная</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
100	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19
100/50	<b>"Птица тушеная в соусе"</b> <i>Голень кур, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
230	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	<b>Компот из смородины</b> <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
58	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48

50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 216, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-150
<u><b>Полдник</b></u>		
50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко 1л, Сыр Российский</i>		
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-252, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-20
<u><b>Ужин</b></u>		
174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Овощи отварные</b>	
<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>		
120	<b>Шницели из говядины</b>	Ккал-320, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-13
<i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко 1л, Соль йодированная, Масло растительное</i>		
30	<b>Соус красный (основной)</b>	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
200/7	<b>Чай с лимоном</b>	Ккал-56, Углеводы-15
<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>		
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-971, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-139
<b>Итого за</b>		Ккал-3 229, Белки-126, Жиры-123, Углеводы-410