## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
<i>30</i>	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-610, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-67
	Вт.завтрак	
250	Запеканка из творога	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочных сливочное	
50	Соус абрикосовый	Ккал-126, Углеводы-33
	Сахар, Курага	
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-776, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-82
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20

	Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук рек Морковь, Масло растительное, Чеснок	ічатый,
120	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	• 111450441 12
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Нектар апельсиновый	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Обед	Ккал-1 009, Белки-39, Жиры-49, Углеводы-106
	<u>Полдник</u>	
51	Гренки с сыром	Ккал-242, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33
	Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр Витязь	,
200	Кисель из черной смородины	Ккал-51, Углеводы-12
	Крахмал, Смородина, Сахар	
	Итого за Полдник	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-45
	<u>Ужин</u>	
115	Мандарины	Ккал-44, Белки-1, Углеводы-10
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное	
100	Сосиски	Ккал-306, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-1
120	Рыба отварная	Ккал-103, Белки-23, Жиры-1, Углеводы-1
	Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	т подода.
230	Картофель запеченный в сметанном соусе	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное, Мука	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	W. V.	Ккал-1 008 Белки-52 Жиры-46

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

## Итого за Вт. ужин

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за

Ккал-3 835, Белки-189, Жиры-160, Углеводы-412