

## 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 картофельный с гречкой</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Картофель</i>	Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
120	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка 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> <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25

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-1 241, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-156
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Печенье</b>	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	<b>"Чай с сахаром"</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
		<b>Итого за Полдник</b>
		Ккал-159, Белки-4, Углеводы-35
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
17	<b>Капуста пекинская</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	<b>Свекла тушеная с черносливом</b> <i>Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана</i>	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
120	<b>Биточки из курицы</b> <i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
180	<b>Перловка гарнир</b> <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
180	<b>Бобовые оварные с маслом</b> <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
200	<b>Компот из свежесзаморож. ягод</b> <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-87, Углеводы-23
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 Ужин</b>
		Ккал-1 337, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-187
		<b>Итого за</b>
		Ккал-3 322, Белки-132, Жиры-112, Углеводы-462