

## 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
30	<b>"Сыр Тильзитер"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	<b>Суп молочный с пшеном</b> <i>Масло сливочное, Сахар, Крупа пшенная, Молоко.</i>	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
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 Завтрак</b>		Ккал-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56

### Вт.завтрак

150	<b>Пудинг творожный запеченный</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-373, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-37
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-373, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-37

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"</b> <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
250	<b>Борщ сибирский с фрикадельками</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль йодированная</i>	Ккал-182, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-16

300	<b>Плов из птицы</b>	Ккал-504, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-5
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 021, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-83
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Полоска шоколадная</b>	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская</i>	
200	<b>Напиток ягодный ( клюквенный)</b>	Ккал-33, Углеводы-8
	<i>Сахар, Клюква</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-335, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-40
<b><u>Ужин</u></b>		
174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
120	<b>Рыба запеченная</b>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша</i>	
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	<i>Шиповник, Сахар</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-822, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-115
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Йогурт</b>	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за</b>		Ккал-3 201, Белки-144, Жиры-139, Углеводы-348