

## 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
250	<b>Каша молочная пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
15	<b>Джем</b>	Ккал-40, Углеводы-10
200	<b>Чай без сахара</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-577, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-88

### Вт.завтрак

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>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-286, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44

### Обед

2	<b>Зелень</b>	Ккал-1
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	<b>Щи из свежей капусты</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
20	<b>Мясо для 1 блюд</b> <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

120	<b>Птица отварная</b> <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
230	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	<b>Компот из кураги</b> <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-894, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-67
<b><u>Полдник</u></b>		
85	<b>Ватрушка слоёная с творогом</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-447, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-59
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Бананы</b>	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <i>Картофель, Говядина тз б/к, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-502, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-35
200/7	<b>Чай с лимоном</b> <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-874, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-117
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Снежок</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<b>Итого за</b>		Ккал-3 236, Белки-118, Жиры-134, Углеводы-397