

## 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 Витязь"</b>	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-459, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-43

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из цветной капусты, овощей и плодов</b> <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
250	<b>Суп картофельный с геркулесом</b> <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
100	<b>Рыба запеченная</b> <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша</i>	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
230	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-40, Жиры-4
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

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

---

**Итого за Обед** Ккал-706, Белки-39, Жиры-29,  
Углеводы-72

**Полдник**

70	<b>Рожок слоёный с вареной сгущенкой</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко., Соль йодированная, Молоко цельное сгущенное</i>	Ккал-336, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-35
----	--	--

200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
-----	-----------------------------	-------------------------------

---

**Итого за Полдник** Ккал-428, Белки-7, Жиры-19,  
Углеводы-58

**Ужин**

125	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
50	<b>Икра кабачковая</b>	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
230	<b>Мясо духовое</b>	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22

*Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука*

200	<b>Напиток брусничный</b> <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
-----	---	---------------------

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
----	--------------------------------------	------------------------------

---

**Итого за Ужин** Ккал-695, Белки-29, Жиры-31,  
Углеводы-74

---

**Итого за** Ккал-2 288, Белки-90, Жиры-105,  
Углеводы-247