

## 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 "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша молочная кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
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-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
100	<b>Перец сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	<b>Солянка домашняя</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
120	<b>Рыба тушеная с овощами</b> <i>Горбуша, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11
230	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
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-692, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-69
<u><b>Полдник</b></u>		
50	<b>Рожок песочный с сахаром</b>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Соль йодированная</i>		
200	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-42, Углеводы-10
<i>Сахар, Вишня</i>		
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-290, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
<u><b>Ужин</b></u>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоками</b>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
<i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>		
120	<b>Котлеты из говядины</b>	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>		
30	<b>Соус красный (основной)</b>	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
200	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
<i>Сахар, Курага</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-1 015, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-136
<b>Итого за</b>		Ккал-2 598, Белки-106, Жиры-105, Углеводы-328