

## 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>Каша молочная манная жидкая</b> <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
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-576, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>"Фасоль овощная отварная"</b> <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
100	<b>Фасоль отварная с луком и томатом</b> <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300	<b>Суп-пюре из разных овощей</b> <i>Картофель, Зеленый горошек, Брокколи см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-177, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19
75/25	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1
120	<b>Рыба запеченная</b> <i>Мука, Кета, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
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

230	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	<b>Нектар апельсиновый</b>	
47	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 184, Белки-69, Жиры-56, Углеводы-100
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Гребешок слоёный</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
200	<b>Напиток ягодный (клюквенный),</b> <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-349, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-42
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>Помидоры порционные</b>	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
135	<b>Поджарка из говядины</b> <i>Лук репчатый, Говядина лопатка б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5
200	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
60	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 263, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-156
<b>Итого за</b>		Ккал-3 372, Белки-141, Жиры-149, Углеводы-368