

## 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 овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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 Завтрак** Ккал-638, Белки-21, Жиры-30,  
Углеводы-72

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Икра кабачковая</b>	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	<b>"Фасоль овощная отварная"</b> <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
300	<b>Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
120	<b>"Котлеты"</b> <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
50	<b>Соус томатный</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
180	<b>Гречка вязская</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

200	<b>Кисель из черной смородины</b>	Ккал-51, Углеводы-12
	<i>Крахмал, Смородина, Сахар</i>	
48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 287, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-138
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Пирожок с повидлом</b>	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное</i>	
200	<b>Сок</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
<b><u>Ужин</u></b>		
300	<b>Груши</b>	
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	<b>Рыба запеченная</b>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</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>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-60, Углеводы-15
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
40	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-750, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-90
<b>Итого за</b>		Ккал-2 973, Белки-116, Жиры-118, Углеводы-366