

## 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 Тильзитер"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	<b>Суп молочный с пшеном</b> <i>Масло сливочное, Сахар, Крупа пшенная, Молоко.</i>	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
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-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"</b> <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
250	<b>Борщ сибирский с фрикадельками</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина лопатка б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-182, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-16
300	<b>Плов из птицы</b> <i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-504, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-5
200	<b>Нектар апельсиновый</b>	
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-929, Белки-47, Жиры-58,  
Углеводы-60

**Полдник**

50 **Сдоба слоеная с сыром** Ккал-252, Белки-6, Жиры-16,  
Углеводы-20

*Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский*

200 **Напиток ягодный ( клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8

*Сахар, Клюква*

---

**Итого за Полдник** Ккал-285, Белки-7, Жиры-16,  
Углеводы-28

**Ужин**

174 **Апельсины** Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-26

100 **Овощи отварные**

*Смесь "Царская", Соль йодированная*

100 **Зеленый горошек** Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6

120 **Рыба запеченная** Ккал-226, Белки-25, Жиры-12,  
Углеводы-5

*Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша*

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8,  
Углеводы-29

*Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная*

200 **Напиток из шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

*Шиповник, Сахар*

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-782, Белки-38, Жиры-21,  
Углеводы-106

---

**Итого за** Ккал-2 505, Белки-110, Жиры-120,  
Углеводы-249