

## 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><br><i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40   |
| 200                     | <b>Кофейный напиток</b><br><i>Сахар, Кофейный напиток</i>   | Ккал-37, Углеводы-10                     |
| 25                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>   | Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21   |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>  | Ккал-13, Углеводы-3                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Ккал-596, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-74 |

### Обед

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 1     | <b>Зелень</b>   |   |
| 001   | <b>Чеснок</b>   |   |
| 100   | <b>Фасоль отварная с луком и томатом</b><br><i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>                                       | Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23 |
| 300   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i> | Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12  |
| 75/25 | <b>Печень говяжья по-строгановски</b><br><i>Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное</i>  | Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1 |
| 120   | <b>Рыба запеченная</b><br><i>Мука, Кета, Соль йодированная, Масло растительное</i>  | Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5 |
| 50    | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b><br><i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>  | Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4    |
| 230   | <b>Картофель отварной</b>   | Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36  |

*Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная*

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

47 **Хлеб пшеничный** Ккал-193, Белки-6, Жиры-2,  
Углеводы-39

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Обед** Ккал-1 321, Белки-70, Жиры-51,  
Углеводы-146

**Полдник**

200 **Манник** Ккал-448, Белки-15, Жиры-9,  
Углеводы-82

*Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар*

30 **Соус шоколадный** Ккал-81, Белки-2, Жиры-2,  
Углеводы-15

*Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао*

200 **Чай без сахара**

---

**Итого за Полдник** Ккал-530, Белки-17, Жиры-11,  
Углеводы-97

**Ужин**

190 **Яблоки** Ккал-89, Белки-1, Углеводы-21

100 **Помидоры порционные** Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

100 **Поджарка из говядины** Ккал-360, Белки-22, Жиры-29,  
Углеводы-3

*Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная*

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,  
Углеводы-47

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная*

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

*Шиповник, Сахар*

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-17

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Ужин** Ккал-967, Белки-36, Жиры-38,  
Углеводы-120

**Вт. ужин**

200 **Йогурт** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за** Ккал-3 553, Белки-151, Жиры-127,  
Углеводы-454