

## 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
50	<b>Сосиски</b>	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
250	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	<i>Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, Сахар</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-635, Белки-18, Жиры-29,  
Углеводы-76

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из моркови с яблок</b>	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
	<i>Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
300	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	
300	<b>Плов из птицы</b>	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1

**Итого за Обед** Ккал-897, Белки-36, Жиры-57,  
Углеводы-59

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом**

Ккал-355, Белки-8, Жиры-20,  
Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко.,  
Творог 9%

200 **Сок яблочный**

Ккал-84, Белки-1, Жиры-1,  
Углеводы-20

**Итого за Полдник**

Ккал-439, Белки-9, Жиры-20,  
Углеводы-56

Ужин

110 **Яблоки**

Ккал-52, Углеводы-12

100 **Перец сладкий**

Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5

100 **Овощи отварные**

Смесь "Царская", Соль йодированная

120 **Гуляши из говядины**

Ккал-323, Белки-21, Жиры-24,  
Углеводы-5

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

200 **Макаронные изделия отварные**

Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,  
Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

10 **Хлеб пшеничный**

Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

**Итого за Ужин**

Ккал-775, Белки-34, Жиры-34,  
Углеводы-94

Вт. ужин

200 **Бифилин-М черника 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

**Итого за Вт. ужин**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

**Итого за**

Ккал-2 855, Белки-102, Жиры-148,  
Углеводы-293