

## 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 Маасдам"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
15	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-30, Углеводы-8
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>Чай без сахара</b>	
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-559, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-68

### Вт.завтрак

200	<b>Пудинг из творога с яблоками</b> <i>Яблоки, Сухари панировочные., Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
200	<b>Нектар яблоко-виноград</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-503, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-47

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Помидоры порционные</b>	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	<b>Куры для супа</b> <i>Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

100	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Масло сливочное, Печень говяжья, Сметана, Мука</i>	Ккал-361, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-15
120	<b>Рыба припущенная в молоке</b> <i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком,</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>"Компот из малины"</b> <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
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-1 389, Белки-86, Жиры-60, Углеводы-130
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли</b>	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	<b>Сок яблочный</b>	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-260, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-58
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120/50	<b>"Тефтели 1й вариант"</b> <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
230	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	<b>Компот из кураги</b> <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
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-1 272, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-180

**Вт. ужин**

200 **Кефир**

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за** Ккал-4 140, Белки-184, Жиры-155,  
Углеводы-502