

## 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>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76

### Вт.завтрак

250	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Молоко сухое, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
50	<b>Соус абрикосовый</b> <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-126, Углеводы-33
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-776, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-82

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Салат из свежих помидоров</b> <i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
300	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b> <i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок</i>	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20

<b>120</b>	<b>Котлеты мясо-картофельные</b>	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	
<b>50</b>	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
<b>180</b>	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Сок апельсиновый</b>	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
<b>40</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 163, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-138
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>100</b>	<b>Булочка Ванильная</b>	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Ванилин, Молоко.</i>	
<b>200</b>	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-409, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-65
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>174</b>	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
<b>80</b>	<b>Салат из свежих огурцов</b>	Ккал-83, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
<b>60</b>	<b>Сосиски</b>	Ккал-183, Белки-10, Жиры-15
<b>120</b>	<b>Рыба отварная</b>	Ккал-138, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-1
	<i>Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
<b>230</b>	<b>Картофель запеченный в сметанном соусе</b>	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	<i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука</i>	
<b>200</b>	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 041, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-121
<b><u>Вт. ужин</u></b>		

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-4 180, Белки-187, Жиры-160,  
Углеводы-498