

## 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
200	<b>Каша молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-464, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-61

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
100	<b>Птица отварная</b> <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
200	<b>Картофель запеченный в сметанном соусе</b> <i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука</i>	Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37
200	<b>Сок</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-866, Белки-47, Жиры-38,  
Углеводы-86

**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 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

*Чай, Сахар*

---

**Итого за Полдник** Ккал-283, Белки-7, Жиры-16,  
Углеводы-28

**Ужин**

300 **Груши**

100 **"Огурцы соленые"** Ккал-8, Углеводы-1

100 **Кукуруза консервированная** Ккал-92, Белки-5, Жиры-2,  
Углеводы-24

120 **Гуляш 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 изюма** Ккал-76, Углеводы-18

*Изюм, Сахар*

15 **Хлеб пшеничный** Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,  
Углеводы-12

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-879, Белки-38, Жиры-35,  
Углеводы-113

---

**Итого за** Ккал-2 493, Белки-107, Жиры-107,  
Углеводы-288