

## 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 "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-638, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-72

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-519, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-47

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>"Фасоль овощная отварная"</b> <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
300	<b>Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21

120	<b>"Котлеты"</b>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Кисель из вишни</b>	Ккал-74, Углеводы-20
	<i>Вишня, Сахар, Крахмал</i>	
48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 203, Белки-51, Жиры-51,  
Углеводы-139

**Полдник**

100	<b>Булочка Веснушка</b>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	
200	<b>Сок</b>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-329, Белки-8, Жиры-6,  
Углеводы-61

**Ужин**

174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	<b>Сердце в соусе</b>	Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
100	<b>"Минтай припущенный в молоке"</b>	Ккал-146, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Филе минтая, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-60, Углеводы-15
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	

40 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

---

**Итого за Ужин** Ккал-975, Белки-46, Жиры-33,  
Углеводы-121

*Вт. ужин*

200 *Снежок*

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-22

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-22

---

**Итого за** Ккал-3 822, Белки-155, Жиры-150,  
Углеводы-461