

## 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 с сыром</b> <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Российский, Соль йодированная</i>	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
200	<b>Чай без сахара</b>	
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-448, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-23

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</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>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21

*Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная*

**120 "Котлеты"** Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18

*Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная*

**50 Соус томатный** Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3

*Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная*

**180 Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

*Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная*

**200 Кисель из черной смородины** Ккал-51, Углеводы-12

*Крахмал, Смородина, Сахар*

**48 Хлеб пшеничный** Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Обед** Ккал-1 168, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-131

### Полдник

**70 Рожок слоёный с повидлом** Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36

*Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко., Соль йодированная, Повидло*

**200 Сок**

---

**Итого за Полдник** Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36

### Ужин

**220 Яблоки** Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

**100 Салат из свежих помидоров и огурцов** Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

*Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная*

**120 Сердце в соусе** Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6

*Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар*

**120 Рыба запеченная** Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

*Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг*

**200 Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

*Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная*

**200 Компот из смеси сухофруктов** Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

*Сахар, Сухофрукты*

**40 Хлеб пшеничный** Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

*батон, хлеб пшеничный*

40 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 046, Белки-50, Жиры-38,  
Углеводы-126

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-3 782, Белки-160, Жиры-168,  
Углеводы-409