

## 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
60	<b>Сухофрукты</b> <i>Изюм, Чернослив, Курага</i>	Ккал-149, Белки-2, Углеводы-36
200	<b>Каша молочная кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-596, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-107

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет с колбасой или сосисками</b> <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Колбаса вареная</i>	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-535, Белки-23, Жиры-37, Углеводы-28

### Обед

4	<b>Зелень</b>	Ккал-2
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>"Салат из цветной капусты, овощей и плодов"</b> <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	<b>Солянка домашняя</b>	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная

**100 Котлеты из птицы припущенные** Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10

Хлеб пшеничный, Молоко, Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная

**30 Соус томатный** Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

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

**180 Булгур отварной** Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

**180 Капуста тушеная** Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

**200 Компот из свежесзаморож. ягод** Ккал-38, Углеводы-9

Сахар, Черноплодная рябина

**20 Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Обед** Ккал-1 091, Белки-43, Жиры-49, Углеводы-118

### Полдник

**85 Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко, Творог 9%

**200 Сок**

---

**Итого за Полдник** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

### Ужин

**150 Мандарины** Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13

**100 Овощи отварные** Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

Цветная капуста см, Соль йодированная

**250 Картофельная запеканка с мясом** Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34

Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная

**200 Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

**20 Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-821, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-96

Вт. ужин

200 *Бифилин-М черника 200г*

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за** Ккал-3 508, Белки-129, Жиры-161,  
Углеводы-392