

## 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 молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-563, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-74

### Вт.завтрак

50	<b>Рожок песочный с сахаром</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	<b>Сок яблочный</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоками</b> <i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	<b>Солянка домашняя</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	<b>"Говядина тушеная с черносливом"</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20

150	<b>Перловка гарнир</b> <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
230	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	<b>Компот из смородины</b> <i>Сахар, Смородина, Вода</i>	Ккал-41, Углеводы-9
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 156, Белки-50, Жиры-47,  
Углеводы-135

**Полдник**

125	<b>Творог детский</b>	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-20, Углеводы-5
200	<b>Чай без сахара</b>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-115, Белки-9, Жиры-5,  
Углеводы-9

**Ужин**

125	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
120	<b>Кета припущенная</b> <i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	<b>Компот из кураги</b> <i>Сахар, Курага, Вода</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
5	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-510, Белки-35, Жиры-21,  
Углеводы-48

**Вт. ужин**

200	<b>Йогурт</b>	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
-----	---------------	--

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за** Ккал-2 732, Белки-127, Жиры-  
108, Углеводы-318