

## 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 Витязь"</b>	Ккал-111, 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>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
15	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-10, Углеводы-2
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-605, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-82

### Вт.завтрак

150	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
30	<b>Соус шоколадный</b> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

### Обед

4	<b>Зелень</b>	Ккал-2
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Огурцы соленые</b>	Ккал-8, Углеводы-1
50	<b>Перец сладкий</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
300	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
120	<b>Гуляш из говядины</b>	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

230 **Макаронные изделия отварные** Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

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

батон, хлеб пшеничный

15 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-10, Углеводы-2

---

**Итого за Обед** Ккал-1 129, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-144

**Полдник**

125 **Творог детский** Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

10 **Варенье порционное** Ккал-20, Углеводы-5

200 **Чай без сахара**

---

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

**Ужин**

150 **Яблоки** Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17

100 **Икра кабачковая** Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8

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

120 **Кета припущенная** Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1

Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

230 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

100 **Печень говяжья по-строгановски** Ккал-361, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-15

Масло сливочное, Печень говяжья, Сметана, Мука

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

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из изюма** Ккал-76, Углеводы-18

Изюм, Сахар

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

15 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-10, Углеводы-2

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 356, Белки-78, Жиры-52, Углеводы-155

**Вт. ужин**

200 *Варенец*

Ккал-167, Белки-9, Жиры-8,  
Углеводы-13

---

**Итого за Вт. ужин**

Ккал-167, Белки-9, Жиры-8,  
Углеводы-13

---

**Итого за**

Ккал-3 789, Белки-176, Жиры-139,  
Углеводы-481