

## 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
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
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
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-472, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-59

### Вт.завтрак

150	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
50	<b>Соус шоколадный</b> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Перец сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	<b>"Фасоль отварная с луком и томатом"</b> <i>Фасоль, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-177, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25
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>Котлеты из птицы припущенные</b> <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
50	<b>Соус томатный</b> <i>Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
180	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18
200	<b>Компот из свежесзаморож. ягод.</b> <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-40, Углеводы-10
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 212, Белки-55, Жиры-52, Углеводы-142

### Полдник

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

### Ужин

150	<b>Мандарины</b>	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <i>Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25
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
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-780, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-87

### Вт. ужин

200 *Ряженка*

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-3 355, Белки-130, Жиры-138,  
Углеводы-418