

## 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 кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
15	<b>Джем</b>	Ккал-40, Углеводы-10
200	<b>Чай без сахара</b>	
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-603, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет с сыром</b> <i>Молоко., Сыр Российский, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-477, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-4
200	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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-675, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-48

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Морковь отварная</b> <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
40	<b>Перец сладкий</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
20	<b>Куры для супа</b>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	
120	<b>Биточки по-белорусски</b>	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	<i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 570, Белки-81, Жиры-77, Углеводы-142

**Полдник**

100	<b>Булочка Веснушка</b>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Вода, Сахар</i>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-359, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-68

**Ужин**

220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	<b>Рыба запеченная</b>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша</i>	
75	<b>Сердце в соусе</b>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	

230 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-238, Белки-5, Жиры-9,  
Углеводы-33  
*Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная*

200 **Компот из черной смородины** Ккал-130, Углеводы-32  
*Смородина, Сахар*

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-1 236, Белки-58, Жиры-45,  
Углеводы-149

**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-4 602, Белки-202, Жиры-198,  
Углеводы-508