

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Сыр "Росссийский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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 Завтрак		Ккал-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
	Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное , Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная	
30	Соус клюквенный	Ккал-15, Углеводы-4
	Сахар, Крахмал, Клюква	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-513, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-54

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Овощи отварные	
	Смесь "Царская", Соль йодированная	
80	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

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

120 **Рыба тушеная с овощами** Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11

Кета, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная

230 **Рис припущенный** Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-26, Белки-1, Углеводы-6

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

**Итого за Обед** Ккал-570, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-41

### Полдник

60 **Полоска шоколадная** Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская

200 **Чай без сахара**

**Итого за Полдник** Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32

### Ужин

176 **Яблоки** Ккал-83, Белки-1, Углеводы-20

100 **Салат из белокачанной капусты с яблоками** Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10

Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная

120 **Котлеты из говядины** Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19

Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная

30 **Соус красный (основной)** Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2

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

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

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

Лимоны, Сахар

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-26, Белки-1, Углеводы-6

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

**Итого за Ужин** Ккал-969, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-129

### 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-3 065, Белки-135, Жиры-136,  
Углеводы-342