

## 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>Сосиски</b>	Ккал-153, Белки-8, Жиры-13
250	<b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
60	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-852, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-108

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>Мука, Молоко., Масло сливочное, Сахар, Вода</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	<b>Компот из свежесзаморож. ягод</b> <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	Ккал-40, Углеводы-10
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-614, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-56

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Салат из капусты и клюквы</b> <i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
300	<b>Свекольник</b>	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22

Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана

250 **Жаркое по-домашнему** Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

Говядина т3 б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная

200 **"Компот из свежих плодов (яблоки)"** Ккал-47, Углеводы-12

Яблоки, Сахар

80 **Хлеб пшеничный** Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 138, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-140

### Полдник

100 **Пирожок с Вишней** Ккал-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вишня, Крупа манная, Масло растительное

200 **Чай без сахара**

---

**Итого за Полдник** Ккал-264, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-48

### Ужин

243 **Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 **Салат из свежих огурцов** Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

Огурцы, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная

50 **Лук репчатый маринованный**

Лук репчатый, Лимонная кислота, Масло растительное

300 **Плов из птицы** Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5

Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200/7 **Чай с лимоном** Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

60 **Хлеб пшеничный** Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 106, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-129

### 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-4 144, Белки-170, Жиры-170,  
Углеводы-489