

## ***Меню школы (СУНЦ НГУ)***

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

### **Завтрак**

<b>10</b>	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
<b>50</b>	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
<b>250</b>	<b>Каша из "Геркулеса" на цельном молоке</b>	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35 <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко 1л, Соль йодированная</i>
<b>200</b>	<b>Кофейный напиток</b>	Ккал-37, Углеводы-10 <i>Сахар, Кофейный напиток</i>
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>батон, хлеб пшеничный</i>
<b>20</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

### **Итого за Завтрак**

Ккал-557, Белки-19, Жиры-25,  
Углеводы-65

### **Вт.завтрак**

<b>200</b>	<b>Запеканка из творога</b>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39 <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко 1л, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное</i>
<b>30</b>	<b>Соус земляничный</b>	Ккал-79, Углеводы-19 <i>Земляника, Сахар</i>
<b>200</b>	<b>Чай без сахара</b>	

### **Итого за Вт.завтрак**

Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58

### **Обед**

<b>1</b>	<b>Зелень</b>	
<b>001</b>	<b>Чеснок</b>	
<b>100</b>	<b>Перец сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
<b>100</b>	<b>"Фасоль овощная отварная"</b>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3 <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>
<b>300</b>	<b>"Борщ с капустой и картофелем"</b>	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15

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

**120/50 "Рыба тушеная в томате с овощами"**

Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5

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

Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

**75 Сердце в соусе**

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

**200 Картофельное пюре с цельным молоком**

Картофель, Масло сливочное, Молоко 1л, Соль йодированная

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

**200 Нектар "Мультифрукт"**

Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

**25 Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Обед** Ккал-1 099, Белки-66, Жиры-49, Углеводы-112

Полдник

**100 Пирожок с джемом**

Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное

**200 Молоко кипяченое**

Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

**Итого за Полдник** Ккал-418, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-75

Ужин

**220 Яблоки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

**100 Огурцы порц. свежие**

Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

**50 Лук репчатый маринованный**

Лук репчатый, Масло растительное

Ккал-334, Белки-18, Жиры-27,

**300 Плов**

Углеводы-4

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

**200 "Компот из малины"**

Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

**30 Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-13, Углеводы-3

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-623, Белки-25, Жиры-29,

Углеводы-65

**Итого за Ужин**

*Вт. ужин*

200    ***Кефир***

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за** Ккал-3 450, Белки-172, Жиры-140,  
Углеводы-393