

## 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 Тильзитер"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	<b>Каша молочная ячневая</b>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	<i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Кофейный напиток</b>	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-576, Белки-20, Жиры-21,  
Углеводы-79

### Вт.завтрак

110	<b>Колбасные изделия, запеченные в тесте</b>	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-327, Белки-12, Жиры-17,  
Углеводы-33

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоками</b>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	
300	<b>Солянка домашняя</b>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	<i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная</i>	
175	<b>Говядина в кисло-сладком соусе</b>	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16
	<i>Говядина тз б/к, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	

150	<b>Перловка гарнир</b>	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
	<i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофель отварной</b>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Нектар апельсиновый</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
		<b>Итого за Обед</b> Ккал-1 181, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-134
		<b>Полдник</b>
100	<b>Пряник</b>	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
		<b>Итого за Полдник</b> Ккал-170, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
		<b>Ужин</b>
174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Овощи отварные</b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
100	<b>Рыба запеченная (минтай)</b>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	<i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	<b>Рис припущеный</b>	Ккал-57, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, Сахар</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
15	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-10, Углеводы-2
		<b>Итого за Ужин</b> Ккал-548, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-71
		<b>Вт. ужин</b>
200	<b>Кефир</b>	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
		<b>Итого за Вт. ужин</b> Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18

---

**Итого за** Ккал-2 959, Белки-123, Жиры-118,  
Углеводы-355