

## 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 манная жидкая</b> <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
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-574, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69

### Вт.завтрак

200	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
30	<b>Соус шоколадный</b> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-561, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-105

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>"Фасоль овощная отварная"</b> <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
100	<b>Фасоль отварная с луком и томатом</b> <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Ккал-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10

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

75/25 **Печень говяжья по-строгановски** Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1

Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное

120 **Рыба запеченная** Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

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

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Сок**

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 Обед** Ккал-980, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-64

### Полдник

75 **Кекс Столичный** Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра

200 **Напиток ягодный (клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

---

**Итого за Полдник** Ккал-371, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-55

### Ужин

220 **Яблоки** Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **Овощи порционные** Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

135 **Поджарка из говядины** Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5

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

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

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток из шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Шиповник, Сахар

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 Ужин** Ккал-1114, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-126

**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-3 757, Белки-152, Жиры-155,  
Углеводы-441