

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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>Чай без сахара</b>	
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-536, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-59
<b><u>Вт.завтрак</u></b>		
250	<b>Запеканка морковная с творогом</b> <i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</i>	Ккал-392, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-52
30	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>Мука, Молоко., Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-476, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-66
<b><u>Обед</u></b>		
1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Помидоры порционные</b>	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	<b>Куры для супа</b> <i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

75/75 **"Печень по-строгановски"** Ккал-193, Белки-19, Жиры-13

*Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста*

100 **Горбуша припущенная** Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1

*Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная*

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

*Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная*

200 **"Компот из малины"** Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

*Малина, Сахар*

47 **Хлеб пшеничный** Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Обед** Ккал-1 127, Белки-70, Жиры-45, Углеводы-112

**Полдник**

75 **Кекс Творожный** Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41

*Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра*

200 **Компот из вишни** Ккал-42, Углеводы-10

*Сахар, Вишня*

---

**Итого за Полдник** Ккал-341, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-51

**Ужин**

125 **Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 **Овощи отварные**

*Смесь "Европейская", Соль йодированная*

150 **Тефтели с рисом и соусом** Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17

*Говядина тз б/к, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная*

230 **Капуста тушеная** Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23

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

180 **Булгур отварной** Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

*Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная*

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

*Лимоны, Сахар*

50 **Хлеб пшеничный** Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

*батон, хлеб пшеничный*

60 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

---

**Итого за Ужин**

Ккал-1 178, Белки-37, Жиры-37,  
Углеводы-170

*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-3 817, Белки-150, Жиры-143,  
Углеводы-480