

## 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 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>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-638, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-72

### Вт.завтрак

180	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-289, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-3
200	<b>Чай без сахара</b>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-377, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-21

### 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

<b>300</b>	<b>Суп-пюре из разных овощей</b>	Ккал-177, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19
	<i>Картофель, Зеленый горошек, Брокколи см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
<b>120</b>	<b>Котлеты мясные</b>	Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21
	<i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные., Молоко сухое, Масло растительное</i>	
<b>30</b>	<b>Соус томатный</b>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
<b>180</b>	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Нектар апельсиновый</b>	
<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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 088, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-114
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>100</b>	<b>Булочка с повидлом обсыпная</b>	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Вода</i>	
<b>200</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-547, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-73
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>300</b>	<b>Груши</b>	
<b>100</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
<b>120</b>	<b>Сердце в соусе</b>	Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
<b>120</b>	<b>Рыба запеченная</b>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе</i>	
<b>200</b>	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	

20 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-847, Белки-46, Жиры-37,  
Углеводы-82

*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-3 668, Белки-156, Жиры-174,  
Углеводы-370