

## 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> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
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-579, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-80

### Обед

4	<b>Зелень</b>	Ккал-2
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Огурцы соленые</b>	Ккал-8, Углеводы-1
100	<b>Перец сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
120	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
230	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 070, Белки-46, Жиры-44,  
Углеводы-135

**Полдник**

**100 Булочка Ванильная** Ккал-372, Белки-7, Жиры-13,  
Углеводы-56

*Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.*

**200 Кофейный напиток** Ккал-37, Углеводы-10

*Сахар, Кофейный напиток*

---

**Итого за Полдник** Ккал-409, Белки-7, Жиры-13,  
Углеводы-66

**Ужин**

**180 Яблоки** Ккал-85, Белки-1, Углеводы-20

**100 Овощи отварные**

*Смесь "Царская", Соль йодированная*

**120 Рыба припущенная в молоке** Ккал-288, Белки-32, Жиры-15,  
Углеводы-6

*Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное*

**100 Печень по-домашнему** Ккал-211, Белки-14, Жиры-16,  
Углеводы-2

*Печень говяжья, Масло растительное, Лук репчатый, Чеснок, Соль йодированная*

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

*Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная*

**200 Компот из смеси сухофруктов** Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

*Сахар, Сухофрукты*

**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-1 047, Белки-58, Жиры-37,  
Углеводы-113

**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-3 275, Белки-136, Жиры-127,  
Углеводы-402