

## 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
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76

### Вт.завтрак

250	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панцировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
50	<b>Соус абрикосовый</b> <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-126, Углеводы-33
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-776, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-82

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b> <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
300	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20

*Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок*

**120 Котлеты мясо-картофельные** Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10

*Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,*

**50 Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

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

**180 Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

*Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная*

**200 Сок апельсиновый** Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

**40 Хлеб пшеничный** Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Обед** Ккал-1 158, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-146

### Полдник

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

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

**200 Кисель из ягод** Ккал-31, Углеводы-8

*Компотная смесь из замороженных ягод, Сахар, Крахмал*

---

**Итого за Полдник** Ккал-403, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-64

### Ужин

**300 Груши**

**100 Салат из свежих помидоров** Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5

*Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное*

**60 Сосиски** Ккал-183, Белки-10, Жиры-15

**120 Рыба отварная** Ккал-138, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-1

*Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная*

**230 Картофель запеченный в сметанном соусе** Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42

*Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука*

**200 Отвар шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

**20 Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Ужин** Ккал-938, Белки-45, Жиры-40,  
Углеводы-97

**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-4 083, Белки-182, Жиры-160,  
Углеводы-485