

## 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>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

**Итого за Завтрак** Ккал-536, Белки-18, Жиры-25,  
Углеводы-59

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка морковная с творогом</b> <i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Творог, Сахар</i>	Ккал-313, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-42
30	<b>Соус сметанный</b> <i>Сметана, Мука, Масло сливочное</i>	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-374, Белки-9, Жиры-15,  
Углеводы-52

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
15	<b>Капуста пекинская</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
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	<b>"Печень по-строгановски"</b> <i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
100	<b>Горбуша припущенная</b> <i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>"Компот из малины"</b> <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
47	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 127, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-113
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Полоска шоколадная</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Какао</i>	Ккал-292, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-33
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-292, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-33
<b><u>Ужин</u></b>		
174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>Крупа рисовая (кругл), Молоко, Говядина тз б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
30	<b>"Соус сметанный с томатом"</b> <i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
230	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	<b>Напиток лимонный</b>	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-1 482, Белки-61, Жиры-54,  
Углеводы-182

**Вт. ужин**

200 **Кефир**

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за** Ккал-3 966, Белки-170, Жиры-  
162, Углеводы-457