

## 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
15	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-30, Углеводы-8
250	<b>Каша молочная рисовая</b>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	<i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-470, Белки-10, Жиры-17,  
Углеводы-70

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Свекла вареная</b>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	<i>Свекла, Соль йодированная</i>	
100	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
300	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Смесь "Лечо"</i>	
250	<b>Макаронник с мясом</b>	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	<i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Нектар апельсиновый</b>	
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1

---

**Итого за Обед** Ккал-1 632, Белки-81, Жиры-59,  
Углеводы-202

**Полдник**

**85 *Ватрушка слоёная с творогом***

Ккал-355, Белки-8, Жиры-20,  
Углеводы-36

*Мука, Маргарин столовый, Яйца, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко.,  
Творог 9%*

**200 *Чай без сахара***

---

**Итого за Полдник** Ккал-355, Белки-9, Жиры-20,  
Углеводы-37

**Ужин**

**185 *Бананы***

Ккал-178, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-39

**100 *"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"***

Ккал-75, Белки-1, Жиры-6,  
Углеводы-5

*Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная*

**100 *Птица отварная***

Ккал-320, Белки-27, Жиры-23,  
Углеводы-1

*Голень кур, Морковь, Соль йодированная*

**180 *Гречка вязская***

Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,  
Углеводы-26

*Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная*

**230 *Картофель и овощи тушеные в томатном соусе***

Ккал-251, Белки-4, Жиры-13,  
Углеводы-29

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль  
йодированная*

**200 *Компот из клюквы***

Ккал-29, Углеводы-7

*Сахар, Клюква*

**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-1 114, Белки-44, Жиры-48,  
Углеводы-126

**Вт. ужин**

**200 *Тонус яблоко-груша 200г***

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за** Ккал-3 680, Белки-149, Жиры-151,  
Углеводы-442