

## 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
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-538, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71

### Вт.завтрак

150	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
30	<b>Соус шоколадный</b> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
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>	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

*Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная*

230 **Макаронные изделия отварные** Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная*

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

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 Обед** Ккал-1 069, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-135

**Полдник**

125 **Творог детский** Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

10 **Варенье порционное** Ккал-20, Углеводы-5

200 **Чай без сахара**

---

**Итого за Полдник** Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9

**Ужин**

150 **Мандарины** Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13

100 **"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"** Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

*Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, 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*

15 **Хлеб пшеничный** Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 127, Белки-66, Жиры-43, Углеводы-117

**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-3 423, Белки-157, Жиры-127,  
Углеводы-427