

## 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 Витязь"</b>	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
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>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-459, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-43

### Вт.завтрак

100	<b>Пицца школьная, 1вариант</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из цветной капусты ,овощей и плодов</b> <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
300	<b>Суп картофельный с геркулесом</b> <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
100	<b>Форель припущенная</b> <i>Форель , Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-182, Белки-25, Жиры-8

50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-40, Жиры-4
	<i>Смесь "Европейская", Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
180	<b>Булгур отварной</b>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	<b>"Компот из малины"</b>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 162, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-141
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Пряник</b>	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	<b>Сок</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"</b>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
	<i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Мясо духовое</b>	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i>	
200	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-799, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-96
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Снежок</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

---

**Итого за** Ккал-2 898, Белки-127, Жиры-112,  
Углеводы-344