

## 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>Варенье порционное</b>	Ккал-60, Углеводы-16
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
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-500, Белки-10, Жиры-17,  
Углеводы-78

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет с колбасой или сосисками</b> <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Колбаса вареная</i>	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
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

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-505, Белки-21, Жиры-37,  
Углеводы-23

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

300	<b>Суп картофельный с рисом</b>	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	<i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (круг), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
30	<b>Фрикадельки мясные</b>	Ккал-80, Белки-7, Жиры-6
	<i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Вода, Соль йодированная</i>	
250	<b>Макаронник с мясом</b>	Ккал-1 019, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-128
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	
200	<b>Сок</b>	
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

---

**Итого за Обед** Ккал-1 435, Белки-65, Жиры-46, Углеводы-195

**Полдник**

85	<b>Ватрушка слоёная с творогом</b>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко, Творог 9%</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	

---

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

**Ужин**

243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>"Салат из цветной капусты, овощей и плодов"</b>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	<i>Хлеб пшеничный, Молоко, Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофель и овощи тушеные в томатном соусе</b>	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

20 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 188, Белки-37, Жиры-49,  
Углеводы-151

*Вт. ужин*

200 *Ряженка*

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-4 153, Белки-147, Жиры-180,  
Углеводы-492