

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг),<br>микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

### Завтрак

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 10  | <b>Масло сливочное</b>                                     | Ккал-66, Жиры-7                           |
| 65  | <b>Сосиски</b>   | Ккал-170, Белки-7, Жиры-16                |
| 150 | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                          | Ккал-257, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-39 |
|     | <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i> |   |
| 150 | <b>Молоко кипяченое</b>                                    | Ккал-90, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-7   |
| 200 | <b>Какао с молоком</b>                                     | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-14 |
|     | <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>                               |   |
| 25  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                      | Ккал-102, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-21 |
|     | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                               |   |
| 20  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                       | Ккал-13, Углеводы-3                       |

**Итого за Завтрак** Ккал-823, Белки-29, Жиры-41,  
Углеводы-85

### Вт.завтрак

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 150 | <b>Сырники из творога запеченные</b>  | Ккал-385, Белки-27, Жиры-15,<br>Углеводы-34 |
|     | <i>Творог 9%, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное, Сметана</i> |   |
| 20  | <b>Варенье порционное</b>   | Ккал-40, Углеводы-11                        |
| 200 | <b>Чай без сахара</b>   |   |

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-425, Белки-28, Жиры-15,  
Углеводы-45

### Обед

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1   | <b>Зелень</b>   |   |
| 001 | <b>Чеснок</b>   |   |
| 100 | <b>Икра морковная</b>   | Ккал-120, Белки-2, Жиры-8,<br>Углеводы-14 |
|     | <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>                   |   |
| 100 | <b>Икра свекольная</b>  | Ккал-125, Белки-2, Жиры-8,<br>Углеводы-11 |
|     | <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i> |   |
| 300 | <b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b>   | Ккал-154, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-20 |

Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

## 120 **Куриное филе в соусе с томатом**

Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5

Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная

## 230 **Картофельное пюре с цельным молоком**

Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

## 200 **Компот из смеси сухофруктов**

Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

## 10 **Хлеб пшеничный**

Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

## 20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Обед** Ккал-1 123, Белки-41, Жиры-59, Углеводы-113

### Полдник

## 75 **Кекс Столичный**

Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра

## 7 **Лимон**

Ккал-2

## 200 **Чай без сахара**

**Итого за Полдник** Ккал-340, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-48

### Ужин

## 208 **Апельсины**

Ккал-159, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31

## 50 **Капуста пекинская**

Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6

## 100 **Огурцы порц. свежие**

Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

## 120 **Котлеты из говядины**

Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19

Говядина тгз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная

## 30 **Соус молочный на цельном молоке**

Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

## 100 **Бобовые оварные**

Ккал-142, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-22

Чечевица красная, Соль йодированная

## 230 **Гарнир сложный с морковью**

Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная

## 200 **Напиток лимонный**

Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

**10** *Хлеб пшеничный*

батон, хлеб пшеничный

Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

**20** *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 039, Белки-47, Жиры-34,  
Углеводы-148

*Bт. ужин*

**200** *Варенец*

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-3 857, Белки-156, Жиры-168,  
Углеводы-447