

## 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
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	<b>"Каша молочная кукурузная жидкая"</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-736, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-98

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панцировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>Молоко., Мука, Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-574, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-46

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	<b>Сельдь соленая</b>	Ккал-224, Белки-17, Жиры-17
300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

*Картофель, Масло сливочное, Макаaronные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная*

**15 Куры для супа**

Ккал-83, Белки-7, Жиры-6

*Бедро кур, Соль йодированная*

**120 Печень по-деревенски**

Ккал-123, Белки-9, Жиры-8,  
Углеводы-1

*Печень говяжья, Масло сливочное, Лук репчатый, Яйцо, Молоко., Мука*

**120 Кета припущенная**

Ккал-218, Белки-29, Жиры-11,  
Углеводы-1

*Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная*

**100 Овощи отварные**

*Смесь "Европейская", Соль йодированная*

**200 Картофельное пюре с цельным молоком**

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8,  
Углеводы-29

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

**200 Сок**

**40 Хлеб пшеничный**

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,  
Углеводы-33

*батон, хлеб пшеничный*

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 234, Белки-78, Жиры-54,  
Углеводы-105

**Полдник**

**100 Булочка Ванильная**

Ккал-372, Белки-7, Жиры-13,  
Углеводы-56

*Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.*

**200 Чай с молоком**

Ккал-66, Белки-11, Жиры-4,  
Углеводы-14

*Чай, Сахар, Молоко.*

---

**Итого за Полдник** Ккал-438, Белки-18, Жиры-17,  
Углеводы-70

**Ужин**

**243 Бананы**

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-51

**100 Огурцы порц. свежие**

Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

**120 Котлеты мясо-картофельные**

Ккал-347, Белки-23, Жиры-24,  
Углеводы-10

*Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,*

**50 Соус красный (основной)**

Ккал-28, Белки-1, Жиры-1,  
Углеводы-4

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

**180 Гречка вязская**

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

*Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная*

**200 Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

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 Ужин** Ккал-967, Белки-38, Жиры-32,  
Углеводы-132

**Вт. ужин**

200 **Йогурт**

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за** Ккал-4 089, Белки-215, Жиры-159,  
Углеводы-468