

## 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 Маасдам"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
15	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-30, Углеводы-8
250	<b>Каша молочная манная жидкая</b> <small>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</small>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Чай без сахара</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-559, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-68

### Вт.завтрак

200	<b>Пудинг из творога с яблоками</b> <small>Яблоки, Сухари панировочные., Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</small>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
200	<b>Нектар яблоко-виноград</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-503, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-47

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Помидоры порционные</b>	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <small>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</small>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	<b>Куры для супа</b>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

*Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная*

**100 Печень говяжья по-строгановски** Ккал-361, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-15

*Масло сливочное, Печень говяжья, Сметана, Мука*

**120 Рыба припущенная в молоке** Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6

*Минтай, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное*

**200 Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

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

**200 "Компот из малины"** Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

*Малина, Сахар*

**47 Хлеб пшеничный** Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Обед** Ккал-1 389, Белки-86, Жиры-60, Углеводы-130

### Полдник

**75 Корж молочный** Ккал-340, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Молоко., Ванилин*

**200 Компот из смородины** Ккал-41, Углеводы-9

*Сахар, Смородина*

---

**Итого за Полдник** Ккал-381, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-65

### Ужин

**300 Груши**

**100 Овощи отварные**

*Смесь "Европейская", Соль йодированная*

**120/50 "Тефтели 1й вариант"** Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21

*Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Вода, Томатная паста, Соль йодированная*

**230 Капуста тушеная** Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23

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

**180 Булгур отварной** Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

*Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная*

**200 Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

*Сахар, Курага*

50 **Хлеб пшеничный**

*батон, хлеб пшеничный*

Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,  
Углеводы-42

60 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 169, Белки-41, Жиры-41,  
Углеводы-155

**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-4 172, Белки-187, Жиры-169,  
Углеводы-474