

## 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
200	<b>Каша молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
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 Завтрак** Ккал-464, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-61

### Вт.завтрак

150	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
50	<b>Соус шоколадный</b> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-509, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-97

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
300	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
120	<b>Птица отварная</b>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1

*Бедро кур, Морковь, Соль йодированная*

200 **Картофель запеченный в сметанном соусе** Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37

*Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука*

200 **Сок**

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 Обед** Ккал-943, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-85

**Полдник**

100 **Сдоба обыкновенная** Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47

*Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные*

200 **Молоко кипяченое** Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

---

**Итого за Полдник** Ккал-382, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57

**Ужин**

220 **Яблоки** Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **Кукуруза консервированная** Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24

120 **Гуляш из говядины** Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

*Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная*

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная*

200/7 **Чай с лимоном** Ккал-56, Углеводы-15

*Лимоны, Сахар, Чай*

15 **Хлеб пшеничный** Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Ужин** Ккал-956, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-134

**Вт. 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-3 360, Белки-139, Жиры-123, Углеводы-440