

## 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 Витязь"</b>	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко1л, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-609, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-83

### Вт.завтрак

150	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
30	<b>Соус шоколадный</b> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
50	<b>Перец сладкий</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
300	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Сосиски, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
120	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

230	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
200	<b>Нектар апельсиновый</b>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 023, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-119
<b><u>Полдник</u></b>		
85	<b>Ватрушка слоёная с творогом</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-393, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-46
<b><u>Ужин</u></b>		
170	<b>Яблоки</b>	Ккал-80, Белки-1, Углеводы-19
100	<b>"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"</b> <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
100	<b>Рыба запеченная</b> <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша</i>	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
75/25	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1
180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 343, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-165

**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-3 955, Белки-159, Жиры-152,  
Углеводы-499