

## 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
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
200	<b>Чай без сахара</b>	
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-554, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-58

### 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>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
100	<b>Птица отварная</b>	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, 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 **Нектар апельсиновый**

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-866, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-86

**Полдник**

70 **Рожок слоёный с вареной сгущенкой** Ккал-336, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-35

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

200 **Чай без сахара**

---

**Итого за Полдник** Ккал-336, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-35

**Ужин**

300 **Груши**

100 **"Огурцы соленые"** Ккал-8, Углеводы-1

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

120 **Гуляш из говядины** Ккал-323, 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-860, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-110

**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-3 194, Белки-133, Жиры-133, Углеводы-384