

## 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 "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша молочная манная жидкая</b> <i>Крупа манная, Молоко1л, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	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-574, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69

### Обед

6	<b>Зелень</b>	Ккал-3
100	<b>Салат из свежих огурцов и перец</b> <i>Огурцы, Соль йодированная, Перец свежий, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
120	<b>Рыба запеченная</b> <i>Мука, Кета, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко1л, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
230	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	<b>Сок яблочный</b>	
47	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39

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

---

**Итого за Обед** Ккал-715, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-67

**Полдник**

60 **Гребешок слоёный** Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34

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

200 **Напиток ягодный ( клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8

*Сахар, Клюква*

---

**Итого за Полдник** Ккал-349, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-42

**Ужин**

300 **Груши**

100 **Помидоры порционные**

Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

135 **Поджарка из говядины**

Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5

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

200 **Макаронные изделия отварные**

Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная*

200 **Напиток из шиповника**

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

*Шиповник, Сахар*

50 **Хлеб пшеничный**

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

*батон, хлеб пшеничный*

60 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 160, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-131

---

**Итого за** Ккал-2 798, Белки-108, Жиры-126, Углеводы-310