

## 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
250	<b>"Каша молочная кукурузная жидкая"</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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-675, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-86

### Вт.завтрак

100	<b>Пицца школьная, 1вариант</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Томатная паста, Масло растительное</i>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

### Обед

001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	<b>Морковь отварная</b> <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
15	<b>Куры для супа</b> <i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-83, Белки-7, Жиры-6

75/75	<b>"Печень по-строгановски"</b>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	
120	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	Ккал-313, Белки-38, Жиры-14, Углеводы-7
	<i>Минтай, Минтай филе, Мука, Масло растительное, Яйцо, Молоко.</i>	
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	<b>Нектар апельсиновый</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Обед** Ккал-1 085, Белки-78, Жиры-45, Углеводы-93

**Полдник**

125	<b>Творог детский</b>	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
130	<b>Яблоки печеные</b>	Ккал-117, Белки-1, Углеводы-29
	<i>Яблоки, Сахар, Сахарная пудра</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-212, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-32

**Ужин**

243	<b>Бананы.</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>Огурцы порц. свежие</b>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	<b>Котлеты мясо-картофельные</b>	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	
30	<b>Соус красный (основной)</b>	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-937, Белки-35, Жиры-33,  
Углеводы-125

**Вт. ужин**

200 **Тонус яблоко-груша 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за** Ккал-3 288, Белки-163, Жиры-128,  
Углеводы-375