

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Масло сливочное,</b>	Ккал-66, Жиры-7
30	<b>"Сыр Тильзитер"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
15	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-30, Углеводы-8
250	<b>Каша молочная манная жидкая</b> <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Чай без сахара</b>	
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-580, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-72
<b><u>Вт.завтрак</u></b>		
200	<b>Пудинг творожный запеченный</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-535, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-60
<b><u>Обед</u></b>		
4	<b>Зелень</b>	Ккал-2
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из свежих помидоров</b> <i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	<b>Куры для супа</b>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

Бедро кур, Соль йодированная

100	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	Ккал-361, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-15
	<i>Масло сливочное, Печень говяжья, Сметана, Мука</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>	
100	<b>Рыба запеченная</b>	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе</i>	
230	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-40, Жиры-4
	<i>Смесь "Европейская", Масло сливочное, 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-1 256, Белки-71, Жиры-68, Углеводы-97

### Полдник

20	<b>Сдоба слоеная с сыром</b>	Ккал-101, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	
200	<b>"Компот из малины"</b>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-140, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-15

### Ужин

210	<b>Груши</b>	
100	<b>Икра кабачковая</b>	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
120/50	<b>"Тефтели 1й вариант"</b>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
	<i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	<b>Булгур отварной</b>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	

10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
		<b>Итого за Ужин</b> Ккал-1 183, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-147
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Ряженка</b>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
		<b>Итого за Вт. ужин</b> Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
		<b>Итого за</b> Ккал-3 863, Белки-170, Жиры-181, Углеводы-399