

## 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>Суп молочный с макаронными изделиями</b><br><i>Молоко1л, Масло сливочное, Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная</i> | Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24   |
| 200                     | <b>Кофейный напиток</b><br><i>Сахар, Кофейный напиток</i>   | Ккал-37, Углеводы-10                     |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><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-491, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-53 |

### Обед

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 6   | <b>Зелень</b>  | Ккал-3                                 |
| 100 | <b>Икра кабачковая</b>   | Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8  |
| 100 | <b>Овощи отварные</b><br><i>Брокколи см, Соль йодированная</i>   | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5           |
| 250 | <b>"Борщ с фасолью и картофелем"</b><br><i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i> | Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17 |
| 100 | <b>Рыба запеченная (минтай)</b><br><i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>  | Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4 |
| 230 | <b>Картофельное пюре с цельным молоком</b><br><i>Картофель, Масло сливочное, Молоко1л, Соль йодированная</i>   | Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33 |
| 200 | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><i>Сахар, Сухофрукты</i>   | Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20          |
| 50  | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>  | Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42 |

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-992, Белки-41, Жиры-33,  
Углеводы-137

**Полдник**

100 **Пирожок с повидлом**

Ккал-298, Белки-6, Жиры-2,  
Углеводы-66

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное*

200 **Чай без сахара**

---

**Итого за Полдник** Ккал-298, Белки-7, Жиры-2,  
Углеводы-66

**Ужин**

220 **Яблоки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **Салат из свежих огурцов**

Ккал-57, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-2

*Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная*

300 **Плов**

Ккал-334, Белки-18, Жиры-27,  
Углеводы-4

*Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная*

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

*Чай, Сахар*

50 **Хлеб пшеничный**

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

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-763, Белки-28, Жиры-34,  
Углеводы-87

---

**Итого за** Ккал-2 544, Белки-91, Жиры-93,  
Углеводы-342