

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг),<br>микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

### Завтрак

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>   | Ккал-66, Жиры-7                             |
| 125                     | <b>Творог детский</b>  | Ккал-95, Белки-9, Жиры-5,<br>Углеводы-4     |
| 250                     | <b>Суп молочный с крупой</b><br><i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i> | Ккал-197, Белки-6, Жиры-8,<br>Углеводы-25   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>  | Ккал-31, Углеводы-8                         |
| 10                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><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-443, Белки-17, Жиры-21,<br>Углеводы-47 |

### Вт.завтрак

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| 150                        | <b>Сырники из творога запеченные</b><br><i>Творог 9%, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное, Крупа манная, Сметана</i> | Ккал-507, Белки-24, Жиры-31,<br>Углеводы-33 |
| 20                         | <b>Варенье порционное</b>   | Ккал-40, Углеводы-11                        |
| 200                        | <b>Чай без сахара</b>   |   |
| <b>Итого за Вт.завтрак</b> |   | Ккал-548, Белки-24, Жиры-32,<br>Углеводы-44 |

### Обед

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1   | <b>Зелень</b>  |  |
| 100 | <b>Салат из цветной капусты, овощей и плодов</b><br><i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>                            | Ккал-142, Белки-11, Жиры-7,<br>Углеводы-8  |
| 250 | <b>Суп картофельный с геркулесом</b><br><i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i> | Ккал-128, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-17  |
| 100 | <b>Рыба запеченная</b><br><i>Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное</i>  | Ккал-188, Белки-21, Жиры-10,<br>Углеводы-4 |

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| 50                       | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b><br><i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>                     | Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4        |
| 230                      | <b>Овощи отварные</b><br><i>Смесь "Европейская", Масло сливочное , Соль йодированная</i>  | Ккал-40, Жиры-4                                |
| 180                      | <b>Булгур отварной</b><br><i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>  | Ккал-286, Белки-9, Жиры-5,<br>Углеводы-46      |
| 200                      | <b>"Компот из малины"</b><br><i>Малина, Сахар</i>   | Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7                    |
| 58                       | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>Батон, Хлеб пшеничный</i>   | Ккал-238, Белки-7, Жиры-2,<br>Углеводы-48      |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>  | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                   |
| <b>Итого за Обед</b>     |   | Ккал-1 142, Белки-53, Жиры-38,<br>Углеводы-142 |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |  |
| 50                       | <b>Вафли</b>  | Ккал-176, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-39      |
| 200                      | <b>Чай без сахара</b>   |  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | Ккал-176, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-39      |
| <b><u>Ужин</u></b>       |   |  |
| 125                      | <b>Мандарины</b>  | Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11                  |
| 30                       | <b>Зеленый горошек</b>  | Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2                   |
| 50                       | <b>Икра кабачковая</b>  | Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-4        |
| 250                      | <b>Мясо духовое</b><br><i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i> | Ккал-443, Белки-25, Жиры-28,<br>Углеводы-24    |
| 200                      | <b>Напиток брусничный</b><br><i>Брусника, Сахар</i>   | Ккал-37, Углеводы-9                            |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>Батон, Хлеб пшеничный</i>   | Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-25      |
| 30                       | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>  | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |   | Ккал-742, Белки-32, Жиры-34,<br>Углеводы-78    |
| <b><u>Вт. ужин</u></b>   |   |  |
| 200                      | <b>Снежок</b>   | Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-22      |
| <b>Итого за Вт. ужин</b> |   | Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-22      |

---

**Итого за** Ккал-3 209, Белки-133, Жиры-131,  
Углеводы-371