

## 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
50	<b>"Сыр голландский"</b>	Ккал-196, Белки-12, Жиры-16
250	<b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-867, Белки-35, Жиры-45, Углеводы-81
<b><u>Вт.завтрак</u></b>		
180	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-289, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-3
200	<b>Чай без сахара</b>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-336, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-13
<b><u>Обед</u></b>		
4	<b>Зелень</b>	Ккал-2
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>"Фасоль овощная отварная"</b> <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
100	<b>"Фасоль отварная с луком и томатом"</b>	Ккал-177, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25

Фасоль красная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное

**300 Суп-пюре из разных овощей** Ккал-177, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19

Картофель, Зеленый горошек, Брокколи см, Молоко1л, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная

**120 Котлеты мясные** Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21

Говядина тз б/к, Молоко1л, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные, Масло растительное

**30 Соус томатный** Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

**180 Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

**200 Компот из черной смородины** Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар

**10 Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

**10 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

---

**Итого за Обед** Ккал-1 169, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-139

### Полдник

**60 Пирожок с Вишней** Ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вишня, Крупа манная, Масло растительное

**200 Сок яблочный**

---

**Итого за Полдник** Ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30

### Ужин

**135 Яблоки** Ккал-63, Белки-1, Углеводы-15

**100 Салат из свежих помидоров и огурцов** Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

**120 Сердце в соусе** Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

**120 Рыба запеченная** Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Горбуша

**200 Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко1л, Соль йодированная

**200 Компот из смеси сухофруктов** Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

10 **Хлеб пшеничный**

Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

*батон, хлеб пшеничный*

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-870, Белки-45, Жиры-37,  
Углеводы-88

**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-3 522, Белки-158, Жиры-163,  
Углеводы-359