

## 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 пшеничная молочная жидкая</b> <i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <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-549, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68

### Вт.завтрак

200	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i>	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
30	<b>Соус шоколадный</b> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	<b>Сельдь с луком</b> <i>Сельдь соленая, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-207, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-1
300	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12

Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

300 **Плов из птицы** Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5

Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

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

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-966, Белки-48, Жиры-64, Углеводы-50

### Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%, Ванилин

200 **Сок апельсиновый,** Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

---

**Итого за Полдник** Ккал-487, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-70

### Ужин

150 **Мандарины** Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13

100 **Икра кабачковая** Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8

120 **Гуляш из говядины** Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

5 **Хлеб пшеничный** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-934, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-107

### Вт. ужин

200 **Снежок** Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

---

**Итого за** Ккал-3 625, Белки-131, Жиры-164, Углеводы-415