

## 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 "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша молочная кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
15	<b>Джем</b>	Ккал-40, Углеводы-10
200	<b>Чай без сахара</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <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-603, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79
<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
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> <i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
120	<b>Шницели</b> <i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19
50	<b>Соус томатный</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
230	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное

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

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

**200 Компот из вишни** Ккал-42, Углеводы-10

Сахар, Вишня

**20 Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Обед** Ккал-1 209, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-129

### Полдник

**100 Пирожок с повидлом** Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Джем, Масло растительное

**200 Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

---

**Итого за Полдник** Ккал-390, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-89

### Ужин

**180 Бананы** Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

**100 Салат из свежих помидоров** Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

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

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

**75 Сердце в соусе** Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

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

**50 Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

**230 Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

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

Смородина, Сахар

**20 Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 210, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-143

Вт. ужин

200 Йогурт

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за** Ккал-3 552, Белки-143, Жиры-130,  
Углеводы-457