

## 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                             |
| 200                     | <b>Каша из "Геркулеса" на цельном молоке</b><br><i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко(0,9л), Соль йодированная</i> | Ккал-217, Белки-7, Жиры-9,<br>Углеводы-28   |
| 200                     | <b>Кофейный напиток</b><br><i>Сахар, Кофейный напиток</i>  | Ккал-37, Углеводы-10                        |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>  | Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,<br>Углеводы-42   |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>   | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Ккал-546, Белки-14, Жиры-18,<br>Углеводы-84 |

### Обед

|        |   |   |
|--------|---|---|
| 001    | <b>Чеснок</b>   |   |
| 3      | <b>Зелень.</b>  | Ккал-1                                      |
| 50     | <b>Овощи отварные</b><br><i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>  |   |
| 250    | <b>Свекольник</b><br><i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i> | Ккал-152, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-19   |
| 15     | <b>Мясо для 1 блюд</b><br><i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>   | Ккал-52, Белки-4, Жиры-4                    |
| 75/250 | <b>Жаркое по-домашнему</b><br><i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>        | Ккал-528, Белки-26, Жиры-32,<br>Углеводы-34 |
| 200    | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><i>Сахар, Сухофрукты</i>  | Ккал-60, Углеводы-15                        |
| 15     | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>   | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-12    |
| 20     | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>  | Ккал-13, Углеводы-3                         |

---

**Итого за Обед** Ккал-869, Белки-36, Жиры-44,  
Углеводы-83

**Полдник**

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 200 | <b>Омлет натуральный</b>                                      | Ккал-321, Белки-20, Жиры-25,<br>Углеводы-4 |
|     | <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко(0,9л), Соль йодированная</i> |  |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17   |
|     | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                                  |  |
| 30  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                          | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4               |
| 200 | <b>Чай без сахара</b>   |  |

---

**Итого за Полдник** Ккал-423, Белки-24, Жиры-26,  
Углеводы-24

**Ужин**

|        |  |  |
|--------|--|--|
| 50     | <b>Перец сладкий</b>   | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4                |
| 120/50 | <b>"Птица тушеная в соусе"</b>   | Ккал-445, Белки-33, Жиры-34,<br>Углеводы-4 |
|        | <i>Филе (красное мясо с бедра), Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука</i> |  |
| 200    | <b>Рис отварной</b>  | Ккал-299, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-53  |
|        | <i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>                         |  |
| 200    | <b>Напиток брусничный</b>  | Ккал-37, Углеводы-9                        |
|        | <i>Брусника, Сахар</i>   |  |
| 20     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17   |
|        | <i>батон, хлеб пшеничный</i>   |  |
| 20     | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>   | Ккал-13, Углеводы-3                        |

---

**Итого за Ужин** Ккал-876, Белки-42, Жиры-43,  
Углеводы-89

---

**Итого за** Ккал-2 714, Белки-116, Жиры-130,  
Углеводы-280