

## 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>Сухофрукты</b> <i>Изюм, Чернослив, Курага</i>	Ккал-124, Белки-1, Углеводы-30
250	<b>Каша молочная манная жидкая</b> <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Чай без сахара</b>	
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

**Итого за Завтрак** Ккал-510, Белки-11, Жиры-16,  
Углеводы-81

### Вт.завтрак

150	<b>Сырники из творога</b> <i>Творог, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное</i>	Ккал-507, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-33
30	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-60, Углеводы-16
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
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

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-660, Белки-25, Жиры-32,  
Углеводы-70

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

100	<b>Фасоль отварная с луком и томатом</b> <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300	<b>Щи из свежей капусты</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана</i>	Ккал-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
100	<b>Кнели из кур с рисом</b> <i>Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25
58	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 041, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-129
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли</b>	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-176, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-39
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
300	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <i>Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41
200	<b>Компот из кураги</b> <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-978, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-110
<b><u>Вт. ужин</u></b>		

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-3 522, Белки-129, Жиры-136,  
Углеводы-451