

## 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 молочная кукурузная жидкая"</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-736, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-98

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Молоко сухое, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>Молоко., Мука, Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-574, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-46

### 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>Сельдь соленая</b>	Ккал-224, Белки-17, Жиры-17
300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

*Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная*

15	<b>Куры для супа</b>	Ккал-83, Белки-7, Жиры-6
	<i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	
75/75	<b>"Печень по-строгановски"</b>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	
120	<b>Кета припущенная</b>	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
	<i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	
200	<b>Сок</b>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 305, Белки-88, Жиры-59, Углеводы-104

**Полдник**

60	<b>Гребешок слоёный</b>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	<b>Чай с молоком</b>	Ккал-66, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-14
	<i>Чай, Сахар, Молоко.</i>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-383, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-49

**Ужин**

243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>Огурцы порц. свежие</b>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	<b>Котлеты мясо-картофельные</b>	Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	
50	<b>Соус красный (основной)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

50 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин**

Ккал-969, Белки-36, Жиры-33,  
Углеводы-131

*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-4 106, Белки-222, Жиры-171,  
Углеводы-445