

## 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
30	<b>Колбаса вареная</b>	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	<b>Каша молочная манная жидкая</b>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	<i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-452, Белки-14, Жиры-21,  
Углеводы-52

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	<i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
30	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	<b>Кофейный напиток</b>	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-425, Белки-23, Жиры-26,  
Углеводы-27

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Свекла вареная</b>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	<i>Свекла, Соль йодированная</i>	
100	<b>Фасоль отварная с луком и томатом</b>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23

Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное

## 300 **Щи из свежей капусты**

Ккал-103, Белки-2, Жиры-7,  
Углеводы-8

Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана

## 20 **Мясо для 1 блюда**

Говядина т/з б/к, Соль йодированная

Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

## 120 **Кнели из кур с рисом**

Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная

Ккал-316, Белки-22, Жиры-21,  
Углеводы-9

## 30 **Соус молочный (для подачи к блюду)**

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

Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,  
Углеводы-2

## 200 **Рис припущеный**

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

Ккал-57, Жиры-6

## 200 **Напиток лимонный**

Лимоны, Сахар

Ккал-95, Углеводы-25

## 58 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-238, Белки-7, Жиры-2,  
Углеводы-48

## 50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

### **Итого за Обед**

Ккал-1 164, Белки-51, Жиры-49,  
Углеводы-130

### Полдник

## 75 **Кекс Творожный**

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра

Ккал-300, Белки-8, Жиры-12,  
Углеводы-41

## 200 **Компот из брусники**

Сахар, Брусника

Ккал-33, Углеводы-8

### **Итого за Полдник**

Ккал-332, Белки-8, Жиры-12,  
Углеводы-49

### Ужин

## 220 **Яблоки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

## 100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

## 300 **Картофельная запеканка с мясом**

Ккал-665, Белки-37, Жиры-39,  
Углеводы-41

Говядина т/з б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная

## 200 **Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

## 30 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-25

## 30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

---

**Итого за Ужин** Ккал-978, Белки-44, Жиры-41,  
Углеводы-110

**Bт. ужин**

**200 Снэжок**

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-22

---

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

---

**Итого за** Ккал-3 509, Белки-145, Жиры-153,  
Углеводы-389