

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	Батон, Хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-452, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-52

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-425, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-27

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	Фасоль отварная с луком и томатом	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23

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

300	<b>Щи из свежей капусты</b>	Ккал-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
<i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана</i>		
20	<b>Мясо для 1 блюд</b>	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
<i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>		
120	<b>Кнели из кур с рисом</b>	Ккал-316, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-9
<i>Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>		
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>		
200	<b>Рис припущенный</b>	Ккал-57, Жиры-6
<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>		
200	<b>Напиток лимонный</b>	Ккал-95, Углеводы-25
<i>Лимоны, Сахар</i>		
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 164, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-130

**Полдник**

75	<b>Кекс Творожный</b>	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
<i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра</i>		
200	<b>Компот из брусники</b>	Ккал-33, Углеводы-8
<i>Сахар, Брусника</i>		

---

**Итого за Полдник** Ккал-332, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-49

**Ужин**

220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>Овощи отварные</b>	
<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>		
300	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41
<i>Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная</i>		
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
<i>Сахар, Курага</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
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
		<u><b>Вт. ужин</b></u>	
200	<b>Снежок</b>		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
		<b>Итого за Вт. ужин</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
		<b>Итого за</b>	Ккал-3 509, Белки-145, Жиры-153, Углеводы-389