

## ***Меню школы (СУНЦ НГУ)***

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

### **Завтрак**

10	<b><i>Масло сливочное</i></b>	Ккал-66, Жиры-7
50	<b><i>Яйцо вареное</i></b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	<b><i>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</i></b>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45 <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко, Соль йодированная</i>
200	<b><i>Кофейный напиток</i></b>	Ккал-37, Углеводы-10 <i>Сахар, Кофейный напиток</i>
60	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 <i>батон, хлеб пшеничный</i>
20	<b><i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i></b>	Ккал-13, Углеводы-3

### **Итого за Завтрак**

Ккал-786, Белки-26, Жиры-28,  
Углеводы-108

### **Вт.завтрак**

200	<b><i>Запеканка из творога</i></b>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39 <i>Творог 5%, Крупа манная, Молоко, Молоко сухое, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное</i>
30	<b><i>Соус черничный</i></b>	Ккал-25, Углеводы-6 <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>
200	<b><i>Чай без сахара</i></b>	

### **Итого за Вт.завтрак**

Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45

### **Обед**

1	<b><i>Зелень</i></b>	
003	<b><i>Чеснок</i></b>	Ккал-1
100	<b><i>Салат из капусты и клюквы</i></b>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9 <i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>
300	<b><i>Свекольник</i></b>	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22 <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i>

**250 Жаркое по-домашнему** Ккал-456, Белки-26, Жиры-29,  
Углеводы-23

Говядина тэ б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная

**"Компот из свежих плодов (яблоки)"** Ккал-47, Углеводы-12

Яблоки, Сахар

**80 Хлеб пшеничный** Ккал-328, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-67

батон, хлеб пшеничный

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за Обед** Ккал-1 138, Белки-43, Жиры-45,  
Углеводы-140

### Полдник

**100 Пирожок с морковью и изюмом** Ккал-258, Белки-6, Жиры-8,  
Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Морковь, Изюм, Масло сливочное, Масло растительное

**200 Молоко кипяченое** Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-9

**Итого за Полдник** Ккал-378, Белки-12, Жиры-14,  
Углеводы-50

### Ужин

**243 Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-51

**100 Салат из свежих огурцов** Ккал-57, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-2

Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

**50 Лук репчатый маринованный**

Лук репчатый, Масло растительное

**300 Плов из птицы** Ккал-480, Белки-28, Жиры-39,  
Углеводы-5

Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

**200/7 Чай с лимоном** Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

**60 Хлеб пшеничный** Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,  
Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за Ужин** Ккал-1 106, Белки-41, Жиры-48,  
Углеводы-129

### Вт. ужин

**200 Ряженка** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

**Итого за Вт. ужин** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

**Итого за** Ккал-4 123, Белки-173, Жиры-170,  
Углеводы-481