

## 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><br><i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48   |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b><br><i>Какао, Сахар, Молоко.</i>                                                                  | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14   |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><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>Манник</b><br><i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i> | Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82  |
| 30                         | <b>Соус шоколадный</b><br><i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>   | Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15    |
| 200                        | <b>Чай без сахара</b>                                                     |                                          |
| <b>Итого за Вт.завтрак</b> |                                                                           | Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97 |

### Обед

|     |                                                            |                                        |
|-----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1   | <b>Зелень</b>                                              |                                        |
| 100 | <b>Свекла варенная</b><br><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, Макаaronные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная*

|     |                                                                           |                                            |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 15  | <b>Куры для супа</b>                                                      | Ккал-83, Белки-7, Жиры-6                   |
|     | <i>Бедро кур, Соль йодированная</i>                                       |                                            |
| 120 | <b>Печень по-деревенски</b>                                               | Ккал-123, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-1   |
|     | <i>Печень говяжья, Масло сливочное, Лук репчатый, Яйцо, Молоко., Мука</i> |                                            |
| 120 | <b>Кета припущенная</b>                                                   | Ккал-218, Белки-29, Жиры-11,<br>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,<br>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,<br>Углеводы-33  |
|     | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                                              |                                            |
| 50  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                      | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7               |

---

**Итого за Обед** Ккал-1 234, Белки-78, Жиры-54,  
Углеводы-105

### Полдник

|     |                                                                                              |                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 100 | <b>Булочка Ванильная</b>                                                                     | Ккал-372, Белки-7, Жиры-13,<br>Углеводы-56 |
|     | <i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.</i> |                                            |
| 200 | <b>Чай с молоком</b>                                                                         | Ккал-66, Белки-11, Жиры-4,<br>Углеводы-14  |
|     | <i>Чай, Сахар, Молоко.</i>                                                                   |                                            |

---

**Итого за Полдник** Ккал-438, Белки-18, Жиры-17,  
Углеводы-70

### Ужин

|     |                                                                                                                    |                                             |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 125 | <b>Мандарины</b>                                                                                                   | Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11               |
| 100 | <b>Огурцы порц. свежие</b>                                                                                         | Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2                |
| 120 | <b>Котлеты мясо-картофельные</b>                                                                                   | Ккал-347, Белки-23, Жиры-24,<br>Углеводы-10 |
|     | <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,<br>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,<br>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,<br>Углеводы-17    |

*батон, хлеб пшеничный*

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-781, Белки-35, Жиры-31,  
Углеводы-91

**Вт. ужин**

**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-3 877, Белки-179, Жиры-146,  
Углеводы-484