

## 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>Сыр "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-563, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-74

### Вт.завтрак

50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
200	<b>Сок яблочный</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоками</b> <i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	<b>Солянка домашняя</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	<b>"Говядина тушеная с черносливом"</b>	Ккал-372, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-18

*Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная*

150	<b>Перловка гарнир</b>	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
	<i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофель отварной</b>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>"Компот из малины"</b>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 143, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-132

**Полдник**

100	<b>Булочка Веснушка</b>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

---

**Итого за Полдник** Ккал-416, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68

**Ужин**

180	<b>Апельсины</b>	Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
100	<b>Овощи отварные</b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	<b>Кижуч припущенный</b>	Ккал-232, Белки-32, Жиры-11
	<i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	
50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<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>Чай с сахаром</b>	Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, Сахар</i>	
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-567, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-53

**Вт. ужин**

200 *Варенец*

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-3 047, Белки-128, Жиры-125,  
Углеводы-354