

## 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>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Молоко., Масло сливочное , Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная</i>	Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-491, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-53

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	<b>Компот из смородины</b> <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
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 Вт.завтрак</b>		Ккал-437, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-28

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Икра кабачковая</b>	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	

250	<b>"Борщ с фасолью и картофелем"</b>	Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
	<i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	
100	<b>Рыба запеченная (минтай)</b>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	<i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	
230	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-970, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-131
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Булочка Домашняя</b>	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	
200	<b>Сок</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
<b><u>Ужин</u></b>		
220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	<b>Салат из свежих огурцов</b>	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
300	<b>Плов</b>	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
	<i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-763, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-87
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Тонус яблоко-груша 200г</b>	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

---

**Итого за** Ккал-3 143, Белки-115, Жиры-131,  
Углеводы-361