

## 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 из "Геркулеса" на цельном молоке</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
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
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-543, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Соус земляничный</b> <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Перец сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	<b>Фасоль отварная с луком и томатом</b> <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300	<b>"Борщ с капустой и картофелем"</b>	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная

120/50 **"Рыба тушеная в томате с овощами"** Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5

Горбуша, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная

75 **Сердце в соусе** Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная

200 **Сок**

50 **Хлеб пшеничный** Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

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

---

**Итого за Обед** Ккал-1 250, Белки-76, Жиры-52, Углеводы-133

**Полдник**

60 **Булочка Ванильная** Ккал-223, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-34

Мука, Сахар, Масло сливочное, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко сухое

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

---

**Итого за Полдник** Ккал-343, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-43

**Ужин**

180 **Груши**

100 **Огурцы порц. свежие** Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

50 **Лук репчатый маринованный**

Лук репчатый, Лимонная кислота, Масло растительное

300 **Плов** Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

200 **"Компот из малины"** Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

50 **Хлеб пшеничный** Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

---

**Итого за Ужин** Ккал-595, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-56

**Вт. ужин**

200 *Йогурт*

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за** Ккал-3 469, Белки-185, Жиры-146,  
Углеводы-369