

## 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 пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-728, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-88

### Вт.завтрак

150	<b>Пудинг творожный запеченный</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-373, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-37
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-411, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-47

### Обед

3	<b>Зелень</b>	Ккал-1
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Икра морковная</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
100	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19

100/50	<b>"Птица тушеная в соусе"</b>	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
	<i>Голень кур, Сметана, Мука, Томатная паста, 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 свежесзаморож. ягод</b>	Ккал-38, Углеводы-9
	<i>Сахар, Черноплодная рябина</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Обед** Ккал-1 036, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-114

**Полдник**

50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-252, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-20

**Ужин**

174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Овощи отварные</b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	<b>Шницели из говядины</b>	Ккал-320, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-13
	<i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>	
30	<b>Соус красный (основной)</b>	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200/7	<b>Чай с лимоном</b>	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-787, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-102

**Вт. ужин**

200	<b>Варенец</b>	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
-----	----------------	---------------------------------------

---

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

---

**Итого за** Ккал-3 320, Белки-141, Жиры-139,  
Углеводы-379