

## 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 Тильзитер"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	<b>Суп молочный с пшеном на цельном молоке</b> <i>Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Крупа пшеничная, Молоко.</i>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
44	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-656, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-77

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-195, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-28
300	<b>Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
150	<b>Тефтели с рисом и соусом</b> <i>Говядина тз б/к, Вода, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17
230	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	<b>Напиток ягодный (клюквенный)</b> <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 114, Белки-40, Жиры-43,  
Углеводы-141

Полдник

60 **Печенье**

Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 **Сок яблочный**

Ккал-84, Белки-1, Жиры-1,  
Углеводы-20

---

**Итого за Полдник** Ккал-203, Белки-5, Жиры-1,  
Углеводы-44

Ужин

220 **Яблоки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **Свекла тушеная с черносливом**

Ккал-133, Белки-2, Жиры-8,  
Углеводы-14

*Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана*

120 **Биточки из курицы**

Ккал-337, Белки-20, Жиры-25,  
Углеводы-10

*Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная*

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)**

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,  
Углеводы-4

*Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная*

180 **Перловка гарнир**

Ккал-214, Белки-6, Жиры-3,  
Углеводы-40

*Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная*

180 **Бобовые оварные с маслом**

Ккал-278, Белки-20, Жиры-4,  
Углеводы-39

*Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная*

200 **Компот из свежесзаморож. ягод**

Ккал-87, Углеводы-23

*Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод*

30 **Хлеб пшеничный**

Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-25

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 355, Белки-55, Жиры-45,  
Углеводы-186

---

**Итого за** Ккал-3 328, Белки-123, Жиры-117,  
Углеводы-448