

## 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 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-566, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-61

### Вт.завтрак

250	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Молоко сухое, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
30	<b>Соус земляничный</b> <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	<b>Компот из смородины</b> <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-769, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-77

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	<b>Борщ сибирский с фрикадельками</b>	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19

*Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, 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, Лимонная кислота*

**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 Напиток ягодный (клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8

*Сахар, Клюква*

**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-1 226, Белки-75, Жиры-50, Углеводы-122

### Полдник

**100 Пирожок с джемом** Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжки прессованные, Вода, Джем, Масло растительное*

**200 Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

---

**Итого за Полдник** Ккал-390, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-89

### Ужин

**243 Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

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

**50 Лук репчатый маринованный**

*Лук репчатый, 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*

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

---

**Итого за Ужин** Ккал-855, Белки-31, Жиры-31,  
Углеводы-112

**Вт. ужин**

200 **Бифилин-М черника 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за** Ккал-3 916, Белки-193, Жиры-144,  
Углеводы-469

---