

## ***Меню школы (СУНЦ НГУ)***

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### **Завтрак**

<b>10</b>	<b>Масло сливочное,</b>	Ккал-66, Жиры-7
<b>30</b>	<b>Сыр "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
<b>250</b>	<b>Каша манная манная жидкая</b>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	<i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
<b>200</b>	<b>Чай без сахара</b>	
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>20</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-536, Белки-18, Жиры-25,  
Углеводы-59

### **Вт.завтрак**

<b>200</b>	<b>Запеканка морковная с творогом</b>	Ккал-375, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-36
	<i>Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйца, Масло сливочное, Молоко., Творог 9%, Сахар</i>	
<b>30</b>	<b>Соус сметанный</b>	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Масло сливочное</i>	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-435, Белки-20, Жиры-19,  
Углеводы-46

### **Обед**

<b>1</b>	<b>Зелень</b>	
<b>003</b>	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
<b>15</b>	<b>Капуста пекинская</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
<b>100</b>	<b>Помидоры порционные</b>	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
<b>300</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

*Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная*

<b>20</b>	<b><i>Куры для супа</i></b>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	
<b>75/75</b>	<b>"Печень по-строгановски"</b>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	
<b>100</b>	<b><i>Горбуша припущеная</i></b>	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
	<i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b><i>Картофельное пюре с цельным молоком</i></b>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>"Компот из малины"</b>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
<b>47</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>50</b>	<b><i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i></b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за Обед** Ккал-1 127, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-113

### Полдник

<b>100</b>	<b><i>Пирожок с яблоками</i></b>	Ккал-278, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Яблоки, Масло растительное</i>	
<b>200</b>	<b><i>Компот из вишни</i></b>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	

**Итого за Полдник** Ккал-320, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-62

### Ужин

<b>125</b>	<b><i>Мандарины</i></b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
<b>100</b>	<b><i>Овощи отварные</i></b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
<b>120</b>	<b><i>Тефтели из говядины с рисом</i></b>	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	<i>Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
<b>30</b>	<b><i>"Соус сметанный с томатом"</i></b>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
<b>230</b>	<b><i>Капуста тушеная</i></b>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
<b>180</b>	<b><i>Булгур отварной</i></b>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	

<b>200</b>	<b><i>Напиток лимонный</i></b>	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
<b>50</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>60</b>	<b><i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i></b>	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 396, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-166
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
<b>200</b>	<b><i>Снэжок</i></b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<b>Итого за</b>		Ккал-3 972, Белки-179, Жиры-153, Углеводы-468