

## 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><br><i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i> | Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50  |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b><br><i>Какао, Сахар, Молоко.</i>   | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14    |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>  | Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33    |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>   | Ккал-13, Углеводы-3                       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Ккал-790, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101 |

### Обед

|        |  |   |
|--------|--|---|
| 1      | <b>Зелень</b>  |   |
| 001    | <b>Чеснок</b>  |   |
| 100    | <b>Икра морковная</b><br><i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>                         | Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14  |
| 100    | <b>Икра свекольная</b><br><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><br><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><br><i>Голень кур, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>                    | Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4 |
| 230    | <b>Картофель отварной</b><br><i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                | Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37  |
| 200    | <b>Компот из клюквы</b><br><i>Сахар, Клюква</i>  | Ккал-29, Углеводы-7                     |
| 20     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17   |

*батон, хлеб пшеничный*

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Обед** Ккал-1 026, Белки-44, Жиры-46,  
Углеводы-112

**Полдник**

**60 Полоска шоколадная**

Ккал-302, Белки-5, Жиры-17,  
Углеводы-32

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская*

**200 Чай без сахара**

---

**Итого за Полдник** Ккал-302, Белки-5, Жиры-17,  
Углеводы-32

**Ужин**

**174 Апельсины**

Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-26

**100 Овощи отварные**

*Смесь "Европейская", Соль йодированная*

**120 Шницели из говядины**

Ккал-320, Белки-22, Жиры-21,  
Углеводы-13

*Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное*

**30 Соус красный (основной)**

Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2

*Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная*

**180 Гречка вязская**

Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,  
Углеводы-26

*Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная*

**200/7 Чай с лимоном**

Ккал-56, Углеводы-15

*Лимоны, Сахар, Чай*

**20 Хлеб пшеничный**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-17

*батон, хлеб пшеничный*

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

---

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

---

**Итого за** Ккал-2 905, Белки-113, Жиры-121,  
Углеводы-346