

## 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 Советский"</b>	Ккал-116, Белки-8, Жиры-10
15	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-30, Углеводы-8
250	<b>Каша молочная манная жидкая</b> <i>Крупа манная, Молоко(0,9л), Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Чай без сахара</b>	
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-594, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-72

### Вт.завтрак

200	<b>Пудинг из творога с яблоками</b> <i>Яблоки, Сухари панировочные,, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
200	<b>Нектар вишня/рябина/яблоко</b>	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-429, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-30

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
30	<b>Капуста пекинская</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	<b>Куры для супа</b> <i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

120	<b>Рыба припущенная в молоке</b> <i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко(0,9л), Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком,</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко(0,9л), Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>"Компот из малины"</b> <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-921, Белки-55, Жиры-37, Углеводы-99
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
200	<b>Компот из смородины</b> <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-303, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-56
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Мандарины</b>	Ккал-49, Белки-1, Углеводы-11
50	<b>Овощи отварные</b> <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
120/50	<b>"Тефтели 1й вариант"</b> <i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко(0,9л), Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
180	<b>Булгур отварной</b> <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	<b>Компот из кураги</b> <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-909, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-124
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Варенец</b>	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-3 262, Белки-151, Жиры-124,  
Углеводы-389