

## ***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 Тильзитер"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
<b>250</b>	<b>Каша молочная ячневая</b>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	<i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Кофейный напиток</b>	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	
<b>15</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>20</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

### **Итого за Завтрак**

Ккал-555, Белки-19, Жиры-20,  
Углеводы-75

### **Вт.завтрак**

<b>110</b>	<b>Колбасные изделия, запеченные в тесте</b>	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное</i>	
<b>200</b>	<b>Чай без сахара</b>	

### **Итого за Вт.завтрак**

Ккал-327, Белки-12, Жиры-17,  
Углеводы-33

### **Обед**

<b>1</b>	<b>Зелень</b>	
<b>003</b>	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
<b>100</b>	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоками</b>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	
<b>300</b>	<b>Солянка домашняя</b>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	<i>Говядина т/з б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	
<b>175</b>	<b>Говядина в кисло-сладком соусе</b>	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16

Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Сухари панировочные,, Соль йодированная

<b>150</b>	<b>Перловка гарнир</b>	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
	<i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
<b>230</b>	<b>Картофель отварной</b>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Сок</b>	
<b>10</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за Обед** Ккал-1 120, Белки-49, Жиры-50,  
Углеводы-122

#### Полдник

<b>60</b>	<b>Пряник</b>	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
<b>200</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

**Итого за Полдник** Ккал-117, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-13

#### Ужин

<b>243</b>	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
<b>100</b>	<b>Овощи отварные</b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
<b>100</b>	<b>Рыба запеченная (минтай)</b>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	<i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	
<b>30</b>	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Рис припущеный</b>	Ккал-57, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, Сахар</i>	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за Ужин** Ккал-570, Белки-26, Жиры-17,  
Углеводы-79

#### Вт. ужин

<b>200</b>	<b>Кефир</b>	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
------------	--------------	---

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за** Ккал-2 846, Белки-117, Жиры-115,  
Углеводы-340