

## 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 Витязь"</b>	Ккал-111, 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
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-582, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-64

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Соус земляничный</b> <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58

### Обед

001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Перец сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	<b>Фасоль отварная с луком и томатом</b> <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300	<b>"Борщ с капустой и картофелем"</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15

100	<b>Рыба запеченная (минтай)</b> <i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
75	<b>Сердце в соусе</b> <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>Сок яблочный</b>	
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-1 036, Белки-62, Жиры-43, Углеводы-112
<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>Молоко кипяченое</b>	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-382, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Яблоки</b>	Ккал-66, Белки-1, Углеводы-16
100	<b>Огурцы порц. свежие</b>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	<b>Лук репчатый маринованный</b> <i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
300	<b>Плов</b> <i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
200	<b>"Компот из малины"</b> <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-544, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-48
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Варенец</b>	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-3 249, Белки-167, Жиры-138,  
Углеводы-347