

## 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
250	<b>Каша молочная пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко, Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <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-703, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-100

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Икра морковная</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <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> <i>Голень кур, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
230	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
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 Обед</b>		Ккал-964, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-117

### 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

50 **Вафли** Ккал-176, Белки-1, Жиры-2,  
Углеводы-39

100 **Овощи отварные**

*Смесь "Царская", 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-963, Белки-35, Жиры-29,  
Углеводы-140

---

**Итого за** Ккал-2 933, Белки-106, Жиры-108,  
Углеводы-390