

## 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 Тильзитер"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	<b>Каша молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-538, Белки-18, Жиры-20,  
Углеводы-71

### Вт.завтрак

150	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар</i>	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
30	<b>Соус шоколадный</b> <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-418, Белки-13, Жиры-8,  
Углеводы-77

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"</b> <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
300	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
120	<b>Гуляш из говядины</b>	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

*Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная*

230 **Макаронные изделия отварные** Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная*

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 136, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-133

**Полдник**

75 **Ватрушка с творогом** Ккал-241, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-33

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Творог 9%, Масло растительное*

200 **Кофейный напиток** Ккал-37, Углеводы-10

*Сахар, Кофейный напиток*

---

**Итого за Полдник** Ккал-279, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43

**Ужин**

150 **Мандарины** Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13

100 **"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"** Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

*Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная*

120 **Рыба припущенная в молоке** Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6

*Минтай филе, Лук репчатый, Молоко, Соль йодированная, Масло растительное*

75/25 **Печень говяжья по-строгановски** Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1

*Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное*

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

*Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная*

200 **Компот из смеси сухофруктов** Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

*Сахар, Сухофрукты*

15 **Хлеб пшеничный** Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 058, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-99

**Вт. ужин**

200 *Кефир*

Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

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

---

**Итого за** Ккал-3 584, Белки-159, Жиры-135,  
Углеводы-442