

## 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
50	<b>Сухофрукты</b> <i>Изюм, Чернослив, Курага</i>	Ккал-124, Белки-1, Углеводы-30
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
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-584, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-96

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет с колбасой или сосисками</b> <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Колбаса вареная</i>	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-498, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-22

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	

300	<b>Суп-пюре из разных овощей</b>	Ккал-424, Белки-4, Жиры-36, Углеводы-21
	<i>Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
250	<b>Макаронник с мясом</b>	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	<i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 981, Белки-78, Жиры-89, Углеводы-221
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Гребешок слоёный</b>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
<b><u>Ужин</u></b>		
190	<b>Бананы</b>	Ккал-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40
100	<b>"Салат из цветной капусты, овощей и плодов"</b>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	<b>Птица отварная</b>	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	<i>Голень кур, Морковь, Соль йодированная</i>	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофель и овощи тушеные в томатном соусе</b>	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 218, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-143

**Вт. ужин**

**200 Ряженка**

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-4 767, Белки-169, Жиры-224,  
Углеводы-524