

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
30	<b>Сыр</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Молоко., Масло сливочное , Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная</i>	Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24
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-491, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-53
<u><b>Обед</b></u>		
1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
50	<b>Икра кабачковая</b>	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
50	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
250	<b>"Борщ с фасолью и картофелем"</b> <i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-136, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
75/75	<b>"Печень по-строгановски"</b> <i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Вода, Лук репчатый, Масло сливочное , Томатная паста</i>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
230	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

*батон, хлеб пшеничный*

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-958, Белки-38, Жиры-34,  
Углеводы-126

**Полдник**

**60 Пряник**

Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6

**200 Компот из смеси сухофруктов**

Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

*Сахар, Сухофрукты, Вода*

---

**Итого за Полдник** Ккал-111, Белки-2, Углеводы-26

**Ужин**

**100 Салат из свежих огурцов**

Ккал-57, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-2

*Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная*

**300 Плов**

Ккал-334, Белки-18, Жиры-27,  
Углеводы-4

*Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная*

**200 Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

*Чай, Сахар*

**50 Хлеб пшеничный**

Ккал-205, Белки-6, Жиры-2,  
Углеводы-42

*батон, хлеб пшеничный*

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-659, Белки-27, Жиры-34,  
Углеводы-62

---

**Итого за** Ккал-2 220, Белки-82, Жиры-93,  
Углеводы-267