

## 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 "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
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>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-563, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-74

### Вт.завтрак

50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
200	<b>Сок</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоками</b> <i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	<b>Солянка домашняя</b> <i>Говядина, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	<b>"Говядина тушеная с черносливом"</b>	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная

230	<b>Картофель отварной</b>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>"Компот из малины"</b>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-976, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-100

**Полдник**

50	<b>Рожок песочный с сахаром</b>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная</i>	
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

---

**Итого за Полдник** Ккал-336, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-42

**Ужин**

180	<b>Апельсины</b>	Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
100	<b>Овощи отварные</b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	<b>Куриное филе в соусе с томатом</b>	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5
	<i>Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная</i>	
200	<b>Рис припущенный</b>	Ккал-57, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-40, Углеводы-11
	<i>Чай, Сахар</i>	
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-640, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-54

**Вт. ужин**

200	<b>Кефир</b>	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
-----	--------------	--

---

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

---

**Итого за** Ккал-2 922, Белки-112, Жиры-139, Углеводы-308