

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок	
120	"Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски"	Ккал-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные,, Соль йодированная

30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	<b>Сок апельсиновый</b>	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 089, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-144

**Полдник**

125	<b>Творог детский</b>	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
130	<b>Яблоки печеные</b>	Ккал-117, Белки-1, Углеводы-29
	Яблоки, Сахар, Сахарная пудра	
200	<b>Чай без сахара</b>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-212, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-32

**Ужин**

243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
120	<b>Сосиски</b>	Ккал-367, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-1
100	<b>Рыба отварная</b>	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
	Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Соль йодированная	
230	<b>Картофель запеченный в сметанном соусе</b>	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное , Мука	
200	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 331, Белки-55, Жиры-56, Углеводы-148

**Вт. ужин**

200	<b>Йогурт</b>	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
-----	---------------	-----------------------------------------

<hr/>	
Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
<hr/>	
Итого за	Ккал-3 693, Белки-151, Жиры-144, Углеводы-447