

## ***Меню школы (СУНЦ НГУ)***

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

### **Завтрак**

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

### **Итого за Завтрак**

Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76

### **Вт.завтрак**

100	<b><i>Пицца школьная, 1вариант</i></b>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	

### **Чай без сахара**

### **Итого за Вт.завтрак**

Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

### **Обед**

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

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

**30 Соус молочный (для подачи к блюду)**

Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,  
Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная

**180 Гречка вязская**

Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,  
Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная

**200 Сок апельсиновый**

Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

**40 Хлеб пшеничный**

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,  
Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

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

Полдник

**125 Творог детский**

Ккал-95, Белки-9, Жиры-5,  
Углеводы-4

**130 Яблоки печенные**

Ккал-117, Белки-1, Углеводы-29

Яблоки, Сахар, Сахарная пудра

**200 Чай без сахара**

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

Ужин

**243 Бананы**

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-51

**100 Салат из свежих помидоров**

Ккал-112, Белки-1, Жиры-10,  
Углеводы-5

Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

**120 Сосиски**

Ккал-367, Белки-20, Жиры-31,  
Углеводы-1

**100 Рыба отварная**

Ккал-115, Белки-19, Жиры-4,  
Углеводы-1

Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Соль йодированная

**230 Картофель запеченный в сметанном соусе**

Ккал-279, Белки-7, Жиры-9,  
Углеводы-42

Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное , Мука

**200 Отвар шиповника**

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

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

Вт. ужин

**200 Йогурт**

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за** Ккал-3 693, Белки-151, Жиры-144,  
Углеводы-447