

## Меню школы (СУНУ 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 Советский"</b>	Ккал-116, Белки-8, Жиры-10
200	<b>Каша молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-515, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-64

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b> <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
300	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b> <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
150/50	<b>Голубцы ленивые</b> <i>Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Вода, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Гарнир сложный с морковью</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42
200	<b>Сок</b>	

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8  
*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 028, Белки-36, Жиры-44, Углеводы-128

**Полдник**

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-377, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-37

*Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%, Ванилин*

200 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16  
*Сахар, Курага*

---

**Итого за Полдник** Ккал-444, Белки-9, Жиры-22, Углеводы-52

**Ужин**

243 **Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 **Салат из свежих огурцов** Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

*Огурцы, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная*

100 **Рыба запеченная** Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

*Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг*

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

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

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53

*Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная*

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

*Чай, Сахар*

5 **Хлеб пшеничный** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-909, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-133

**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-3 036, Белки-106, Жиры-117, Углеводы-395