

## 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 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

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
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
200/7	<b>Чай с лимоном</b> <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-452, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-34

### 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>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

*Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная*

**150/50 Голубцы ленивые**

Ккал-274, Белки-14, Жиры-18,  
Углеводы-14

*Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная*

**200 Гарнир сложный с морковью**

Ккал-161, Белки-4, Жиры-5,  
Углеводы-26

*Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная*

**180 Макароны изделия отварные**

Ккал-257, Белки-7, Жиры-7,  
Углеводы-42

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная*

**200 Сок**

Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

**10 Хлеб пшеничный**

*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**

**100 Булочка Домашняя**

Ккал-372, Белки-4, Жиры-7,  
Углеводы-56

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода*

**200 Компот из кураги**

Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

*Сахар, Курага*

---

**Итого за Полдник** Ккал-439, Белки-5, Жиры-7,  
Углеводы-72

**Ужин**

**300 Груши**

**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-676, Белки-29, Жиры-26,  
Углеводы-82

**Вт. ужин**

200 *Бифилин-М 200г*

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за** Ккал-3 219, Белки-116, Жиры-130,  
Углеводы-388