

## 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
100	<b>Сосиски</b>	Ккал-261, Белки-11, Жиры-24
250	<b>"Каша молочная пшеничная жидкая"</b>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
	<i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Какао с молоком</b>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

### Итого за Завтрак

Ккал-914, Белки-32, Жиры-46,  
Углеводы-96

### Вт.завтрак

200	<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
	<i>Яблоки, Сухари панировочные, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Ванилин, Соль йодированная</i>	
200	<b>Кофейный напиток</b>	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	

### Итого за Вт.завтрак

Ккал-430, Белки-28, Жиры-21,  
Углеводы-32

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Икра морковная</b>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	<i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	
100	<b>Икра свекольная</b>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	<i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
300	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, 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>	
230	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из черной смородины</b>	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</i>	
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 389, Белки-48, Жиры-61, Углеводы-170
<hr/>		
	<b><u>Полдник</u></b>	
50	<b>Рожок песочный с сахаром</b>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Соль йодированная</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<hr/>		
	<b><u>Ужин</u></b>	
125	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
15	<b>Капуста пекинская</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	<b>Огурцы порц. свежие</b>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	<b>Котлеты из говядины</b>	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	
30	<b>Соус молочный на цельном молоке</b>	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Гарнир сложный с морковью</b>	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная</i>	
200	<b>Напиток лимонный</b>	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 177, Белки-45, Жиры-37,  
Углеводы-172

**Bт. ужин**

200 **Бифилин-М** черника 200г

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

---

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

---

**Итого за** Ккал-4 269, Белки-162, Жиры-182,  
Углеводы-512