

## 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</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-923, Белки-33, Жиры-48, Углеводы-92

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Помидоры порционные</b>	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
250	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b> <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
250	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	<b>Компот из клюквы</b> <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-29, Углеводы-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-736, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-71

### Полдник

75	<b>Кекс Столичный</b>	Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра</i>	
200	<b>Чай без сахара</b>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-338, Белки-5, Жиры-15,  
Углеводы-47

### Ужин

243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
	<i>Хлеб пшеничный, Молоко, Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная</i>	
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	<b>Рис припущенный</b>	Ккал-57, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-863, Белки-27, Жиры-36,  
Углеводы-110

---

**Итого за** Ккал-2 861, Белки-100, Жиры-134,  
Углеводы-321