

## 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>Колбаса п/к порциями</b>	Ккал-138, Белки-5, Жиры-13
250	<b>"Каша молочная пшеничная жидкая"</b> <i>Крупа пшеничная, Вода, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-791, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-96

### Вт.завтрак

250	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
50	<b>Соус брусничный</b> <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-42, Углеводы-11
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-729, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-69

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
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

100	<b>Горбуша припущенная</b> <i>Горбуша потр.с-м, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
230	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Компот из черной смородины</b> <i>Смородина, Сахар</i>	Ккал-130, Углеводы-32
58	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 112, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-152
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Булочка Домашняя</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
200	<b>Сок яблочный</b>	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-456, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-76
<b><u>Ужин</u></b>		
300	<b>Груши</b>	
120	<b>"Котлеты"</b> <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
75	<b>Соус молочный на цельном молоке</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
230	<b>Гречка вязская</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33
200	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
60	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 095, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-140
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Бифилин-М 200г</b>	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за</b>		Ккал-4 293, Белки-184, Жиры-152, Углеводы-540