

## 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 "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
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

**Итого за Завтрак** Ккал-563, Белки-19, Жиры-21,  
Углеводы-74

### Вт.завтрак

50	<b>Рожок песочный с сахаром</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	<b>Сок яблоко-вишня</b>	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-381, Белки-4, Жиры-11,  
Углеводы-69

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоками</b> <i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	<b>Солянка домашняя</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	<b>"Говядина тушеная с черносливом"</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20

150	<b>Перловка гарнир</b> <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
230	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	<b>"Компот из малины"</b> <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 153, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-133
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-339, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-27
<b><u>Ужин</u></b>		
300	<b>Груши</b>	
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
120	<b>Форель припущенная</b> <i>Форель, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-218, Белки-30, Жиры-10
50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
5	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-416, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-26
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Бифилин-М 200г</b>	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

---

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

---

**Итого за** Ккал-2 962, Белки-122, Жиры-127,  
Углеводы-336