

## 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 голландский"</b>	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
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

**Итого за Завтрак** Ккал-516, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-64

### Вт.завтрак

110	<b>Колбасные изделия, запеченные в тесте</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное</i>	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33

### Обед

4	<b>Зелень</b>	Ккал-2
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
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
150/50	<b>Голубцы ленивые</b> <i>Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина лопатка б/к, Масло сливочное , Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Гарнир сложный с морковью</b>	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26

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

180 **Макаронные изделия отварные** Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная*

200 **Сок яблочный**

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

*батон, хлеб пшеничный*

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-1 004, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-125

**Полдник**

50 **Печенье овсяное** Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 **Чай без сахара**

---

**Итого за Полдник** Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

**Ужин**

243 **Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 **Салат из свежих огурцов** Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

*Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная*

120 **Кижуч припущенный** Ккал-232, Белки-32, Жиры-11

*Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная*

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

*Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная*

230 **Рис припущенный** Ккал-66, Жиры-7

*Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, 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-719, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-76

**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-2 795, Белки-114, Жиры-116, Углеводы-330