

## 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 отварные</b>	Ккал-120, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-1
250	<b>Каша молочная пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко1л, 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
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-762, Белки-29, Жиры-33,  
Углеводы-89

### Вт.завтрак

180	<b>Сырники из творога запеченые</b> <i>Творог 9%, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное, Крупа манная, Сметана</i>	Ккал-609, Белки-28, Жиры-38, Углеводы-40
30	<b>Соус черничный</b> <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-634, Белки-29, Жиры-38,  
Углеводы-46

### 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>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

*Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная*

**200** **Компот из вишни** Ккал-42, Углеводы-10

*Сахар, Вишня*

**20** **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

*батон, хлеб пшеничный*

**20** **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Обед** Ккал-749, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-74

**Полдник**

**80** **Печенье** Ккал-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

**200** **Чай без сахара**

---

**Итого за Полдник** Ккал-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

**Ужин**

**195** **Бананы** Ккал-187, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-41

**100** **Салат картофельный с кукурузой и морковью** Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12

*Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная*

**100** **Котлеты из птицы припущенные** Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10

*Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная*

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

*Молоко1л, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная*

**200** **Рис припущенный** Ккал-57, Жиры-6

*Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная*

**200** **Компот из изюма** Ккал-76, Углеводы-18

*Изюм, Сахар*

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

*батон, хлеб пшеничный*

**15** **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-10, Углеводы-2

---

**Итого за Ужин** Ккал-800, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-96

**Вт. ужин**

**200** **Ряженка** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-3 274, Белки-129, Жиры-156, Углеводы-345