## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Бутерброд с вареной колбасой	Ккал-125, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7
250	Хлеб пшеничный, Колбаса вареная <b>Суп молочный с крупой</b>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная <b>Какао с молоком</b> Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-690, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-82
	<u>Вт.завтрак</u>	Vron 640 Formu 56 Wint 27
<i>250</i>	Запеканка из творога	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочны сливочное	ве,, Масло
50	Соус абрикосовый Сахар, Курага	Ккал-126, Углеводы-33
200	Чай без сахара	
	_	Ккал-776, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-82
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
300	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная <b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20

	Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук ре Морковь, Масло растительное, Чеснок	n rumota,
120	Котлеты мясо-картофельные	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10
	Говядина, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панир	оовочные,
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Сок апельсиновый	Ккал-132, Белки-1, Углеводы- 34
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
<i>50</i>	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 301, Белки-48, Жиры- 51, Углеводы-167
	<u>Полдник</u>	от, отповоды то
60	Гребешок слоеный 60г	Ккал-162, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
200	Кисель из ягод	Ккал-31, Углеводы-8
	W. G. T.	
	Малина, Сахар, Крахмал	
		Ккал-193, Белки-3, Жиры-8, Углеволы-28
		Ккал-193, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-28
125	Итого за Полдник	
125 100	Итого за Полдник <u>Ужин</u> Мандарины	Углеводы-28 Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11 Ккал-113, Белки-1, Жиры-10,
	Итого за Полдник <u>Ужин</u>	Углеводы-28 Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11
	Итого за Полдник <u>Ужин</u> Мандарины Салат из свежих помидоров	Углеводы-28 Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11 Ккал-113, Белки-1, Жиры-10,
100	Ужин  Мандарины  Салат из свежих помидоров  Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное	Углеводы-28  Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11  Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5  Ккал-237, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-1  Ккал-103, Белки-23, Жиры-1,
100 110	Ужин  Мандарины  Салат из свежих помидоров  Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное  Сардельки отварные	Углеводы-28  Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11  Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5  Ккал-237, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-1
100 110	Ужин  Мандарины  Салат из свежих помидоров  Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное  Сардельки отварные  Рыба отварная	Углеводы-28  Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11  Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5  Ккал-237, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-1  Ккал-103, Белки-23, Жиры-1,
100 110 120	Ужин  Мандарины  Салат из свежих помидоров  Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное  Сардельки отварные  Рыба отварная  Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	Углеводы-28  Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11  Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5  Ккал-237, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-1  Ккал-103, Белки-23, Жиры-1, Углеводы-1  Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
100 110 120	Ужин  Мандарины  Салат из свежих помидоров  Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное  Сардельки отварные  Рыба отварная  Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная  Картофель запеченный в сметанном соусе	Углеводы-28  Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11  Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5  Ккал-237, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-1  Ккал-103, Белки-23, Жиры-1, Углеводы-1  Ккал-279, Белки-7, Жиры-9,
100 110 120 230	Ужин  Мандарины  Салат из свежих помидоров  Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное  Сардельки отварные  Рыба отварная  Треска св. мороженная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная  Картофель запеченный в сметанном соусе  Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука	Углеводы-28  Ккал-48, Белки-1, Углеводы- 11  Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5  Ккал-237, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-1  Ккал-103, Белки-23, Жиры-1, Углеводы-1  Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42  Ккал-110, Белки-1, Углеводы-

Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый,

**Итого за Ужин** Ккал-1 004, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-109

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

*50* 

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

**Итого за Вт. ужин** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

**Итого за** Ккал-4 103, Белки-191, Жиры-159, Углеводы-484