

## 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 вареная</b>	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	<b>Каша молочная пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко 1л</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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-708, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-88

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко 1л, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Соус брусничный</b> <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45

### Обед

4	<b>Зелень</b>	Ккал-2
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> <i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

200	<b>Компот из вишни</b> <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-750, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-74
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Пирожок с капустой</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i>	Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
<b><u>Ужин</u></b>		
195	<b>Бананы</b>	Ккал-187, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-41
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
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <i>Хлеб пшеничный, Молоко Ил, Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко Ил, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Изюм, Сахар</i>	Ккал-76, Углеводы-18
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-785, Белки-24, Жиры-36, Углеводы-95
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Ряженка</b>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
<b>Итого за</b>		Ккал-3 211, Белки-144, Жиры-143, Углеводы-346