

## 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 п/к порциями</b>	Ккал-138, Белки-5, Жиры-13
250	<b>"Каша молочная пшеничная жидкая"</b> <i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-791, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-96

### Вт.завтрак

250	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
50	<b>Соус брусничный</b> <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-42, Углеводы-11
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-729, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-69

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
300	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b> <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

120	<b>Куриное филе в соусе с томатом</b>	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5
	<i>Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из черной смородины</b>	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</i>	
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 269, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-156
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Булочка Веснушка</b>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	
200	<b>Сок яблочный</b>	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-413, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-80
<b><u>Ужин</u></b>		
174	<b>Апельсины</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
120	<b>"Котлеты"</b>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
75	<b>Соус молочный на цельном молоке</b>	Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Гарнир сложный с морковью</b>	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная</i>	
200	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 367, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-189
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Снежок</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-22

---

**Итого за** Ккал-4 726, Белки-192, Жиры-171,  
Углеводы-612