

## ***Меню школы (СУНЦ НГУ)***

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### **Завтрак**

<b>10</b>	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
<b>100</b>	<b>Сосиски</b>	Ккал-261, Белки-11, Жиры-24
<b>250</b>	<b>"Каша молочная пшеничная жидкая"</b>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
	<i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Какао с молоком</b>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	
<b>40</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>20</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

### **Итого за Завтрак**

Ккал-914, Белки-32, Жиры-46,  
Углеводы-96

### **Вт.завтрак**

<b>200</b>	<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
	<i>Яблоки, Сухари панировочные, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Кофейный напиток</b>	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	

### **Итого за Вт.завтрак**

Ккал-430, Белки-28, Жиры-21,  
Углеводы-32

### **Обед**

<b>1</b>	<b>Зелень</b>	
<b>001</b>	<b>Чеснок</b>	
<b>100</b>	<b>Икра морковная</b>	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	<i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	
<b>100</b>	<b>Икра свекольная</b>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	<i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
<b>300</b>	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	

**120 Куриное филе в соусе с томатом** Ккал-350, Белки-24, Жиры-26,  
Углеводы-5

Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная

**230 Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-238, Белки-5, Жиры-9,  
Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

**200 Компот из черной смородины** Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар

**58 Хлеб пшеничный** Ккал-238, Белки-7, Жиры-2,  
Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

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

**Итого за Обед** Ккал-1 389, Белки-48, Жиры-61,  
Углеводы-170

### Полдник

**60 Полоска шоколадная** Ккал-302, Белки-5, Жиры-17,  
Углеводы-32

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская

**200 Чай с сахаром.** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

**Итого за Полдник** Ккал-333, Белки-5, Жиры-17,  
Углеводы-40

### Ужин

**125 Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

**15 Капуста пекинская** Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

**100 Огурцы порц. свежие** Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

**120 Котлеты из говядины** Ккал-365, Белки-23, Жиры-23,  
Углеводы-19

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная

**30 Соус молочный на цельном молоке** Ккал-29, Белки-1, Жиры-2,  
Углеводы-3

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

**180 Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,  
Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

**230 Гарнир сложный с морковью** Ккал-185, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-30

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

**200 Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

**60 Хлеб пшеничный** Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,  
Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

**50      Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-1 177, Белки-45, Жиры-37,  
Углеводы-172

**Bт. ужин**

**200      Варенец**

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-4 349, Белки-163, Жиры-186,  
Углеводы-519