

## 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> <small>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</small>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	<b>Какао с молоком</b> <small>Какао, Сахар, Молоко.</small>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
60	<b>Хлеб пшеничный</b> <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-851, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-117

### Вт.завтрак

200	<b>Пудинг творожный паровой</b> <small>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное</small>	Ккал-517, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-46
30	<b>Соус черничный</b> <small>Сахар, Крахмал, Черника</small>	Ккал-25, Углеводы-6
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-542, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-53

### 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> <small>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</small>	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 свежесзаморож. ягод** Ккал-87, Углеводы-23

*Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод*

80 **Хлеб пшеничный** Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67

*батон, хлеб пшеничный*

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

---

**Итого за Обед** Ккал-1 060, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-141

**Полдник**

60 **Гребешок слоёный** Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34

*Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.*

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

*Чай, Сахар*

---

**Итого за Полдник** Ккал-347, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-42

**Ужин**

243 **Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

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

*Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная*

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

*Молоко., 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*

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-1 075, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-152

**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-4 046, Белки-151, Жиры-159, Углеводы-513