

## 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-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
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-741, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-97

### Вт.завтрак

250	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панцировочные., 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>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

*Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная*

**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-1 269, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-156

### Полдник

**100 Булочка Ванильная** Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56

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

**200 Сок яблочный** Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

---

**Итого за Полдник** Ккал-456, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-76

### Ужин

**300 Груши**

**120 "Котлеты"** Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18

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

**75 Соус молочный на цельном молоке** Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7

*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 Отвар шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

**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-1 234, Белки-47, Жиры-44,  
Углеводы-163

**Вт. ужин**

200 **Снежок**

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-22

---

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

---

**Итого за** Ккал-4 586, Белки-188, Жиры-171,  
Углеводы-582