

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

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

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
30	<b>"Сыр голландский"</b>	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
200	<b>Каша молочная ячневая</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-516, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-64

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
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
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
120	<b>Голубцы ленивые</b> <i>Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8
30	<b>"Соус сметанный с томатом"</b> <i>Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
200	<b>Гарнир сложный с морковью</b> <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
200	<b>Сок яблочный</b>	

10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		<b>Итого за Обед</b>
		Ккал-686, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-80
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>"Пудинг из творога (запеченный)"</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сухари панировочные., Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-239, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-41
30	<b>Варенье порционное</b>	Ккал-60, Углеводы-16
200	<b>Чай без сахара</b>	
		<b>Итого за Полдник</b>
		Ккал-300, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-58
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Печенье овсяное</b>	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
30	<b>Перец сладкий</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	<b>Рыба отварная</b> <i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b> <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
230	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
5	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		<b>Итого за Ужин</b>
		Ккал-648, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-100
		<b>Итого за</b>
		Ккал-2 150, Белки-77, Жиры-75, Углеводы-302