

## 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
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
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

**Итого за Завтрак** Ккал-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76

### 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
30	<b>Соус земляничный</b> <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-728, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-68

### Обед

2	<b>Зелень</b>	Ккал-1
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из свежих помидоров</b> <i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
300	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b> <i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок</i>	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20

120	<b>Котлеты мясо-картофельные</b>	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	
50	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<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>	
200	<b>Сок апельсиновый</b>	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 163, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-139
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Сдоба слоеная с сыром</b>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	
200	<b>Кисель из ягод</b>	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Компотная смесь из замороженных ягод, Сахар, Крахмал</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-283, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-28
<b><u>Ужин</u></b>		
125	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	<b>Овощи отварные</b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
130	<b>Сосиски</b>	Ккал-397, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-1
120	<b>Рыба отварная</b>	Ккал-138, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-1
	<i>Хек, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофель запеченный в сметанном соусе</b>	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	<i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука</i>	
200	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 087, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-103
<b><u>Вт. ужин</u></b>		

200 *Бифилин-М 200г*

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-7

---

**Итого за** Ккал-4 022, Белки-191, Жиры-176,  
Углеводы-420