

## 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               |
| 200 | <b>Каша молочная ячневая</b><br><i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39 |
| 200 | <b>Кофейный напиток</b><br><i>Сахар, Кофейный напиток</i>  | Ккал-37, Углеводы-10                   |
| 10  | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>  | Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8           |
| 20  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>   | Ккал-13, Углеводы-3                    |

**Итого за Завтрак** Ккал-464, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-61

### Вт.завтрак

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 150 | <b>Манник</b><br><i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i> | Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62 |
| 50  | <b>Соус шоколадный</b><br><i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i>   | Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25  |
| 200 | <b>Чай без сахара</b>   |   |

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

### Обед

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1   | <b>Зелень</b>   |   |
| 100 | <b>Овощи отварные</b><br><i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>   | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5            |
| 300 | <b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b><br><i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i> | Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23  |
| 100 | <b>Птица отварная</b><br><i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>   | Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1 |

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| 200                      | <b>Картофель запеченный в сметанном соусе</b>   | Ккал-242, Белки-6, Жиры-8,<br>Углеводы-37        |
|                          | <i>Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука</i>                          |  |
| 200                      | <b>Сок</b>  |  |
| 20                       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17         |
|                          | <i>батон, хлеб пшеничный</i>  |  |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>  | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                     |
| <b>Итого за Обед</b>     |   | Ккал-899, Белки-48, Жиры-40,<br>Углеводы-90      |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |  |
| 100                      | <b>Булочка дорожная</b>   | Ккал-321, Белки-7, Жиры-14,<br>Углеводы-41       |
|                          | <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>               |  |
| 200                      | <b>Молоко кипяченое</b>   | Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-9         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | Ккал-441, Белки-13, Жиры-20,<br>Углеводы-51      |
| <b><u>Ужин</u></b>       |   |  |
| 220                      | <b>Яблоки</b>   | Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25                   |
| 100                      | <b>Кукуруза консервированная</b>  | Ккал-92, Белки-5, Жиры-2,<br>Углеводы-24         |
| 120                      | <b>Гуляш из говядины</b>  | Ккал-324, Белки-21, Жиры-24,<br>Углеводы-5       |
|                          | <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i> |  |
| 200                      | <b>Макаронные изделия отварные</b>  | Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-47        |
|                          | <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                     |  |
| 200/7                    | <b>Чай с лимоном</b>  | Ккал-56, Углеводы-15                             |
|                          | <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>   |  |
| 15                       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-12         |
|                          | <i>батон, хлеб пшеничный</i>  |  |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>  | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                     |
| <b>Итого за Ужин</b>     |   | Ккал-956, Белки-38, Жиры-35,<br>Углеводы-134     |
| <b><u>Вт. ужин</u></b>   |   |  |
| 200                      | <b>Йогурт</b>   | Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,<br>Углеводы-17       |
| <b>Итого за Вт. ужин</b> |   | Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,<br>Углеводы-17       |
| <b>Итого за</b>          |   | Ккал-3 372, Белки-139, Жиры-125,<br>Углеводы-439 |