

Меню школы (СУНЦ НГУ)

| Выход (г)        | Наименование блюда   | зн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг),<br>микроэлементы (мг) |
|------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u>   |  |  |
| 10               | Масло сливочное  | Ккал-66, Жиры-7  |
| 50               | Сосиски  | Ккал-131, Белки-6, Жиры-12   |
| 250              | Каша пшенная молочная жидкая<br><small>Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</small>  | Ккал-302, Белки-9, Жиры-9,<br>Углеводы-45  |
| 200              | Чай с сахаром<br><small>Чай, Сахар</small>   | Ккал-40, Углеводы-11   |
| 20               | Хлеб пшеничный<br><small>батон, хлеб пшеничный</small>   | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17   |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | Ккал-13, Углеводы-3  |
| Итого за Завтрак |  | Ккал-635, Белки-18, Жиры-29,<br>Углеводы-76  |
| <u>Обед</u>      |  |  |
| 1                | Зелень   |  |
| 001              | Чеснок   |  |
| 100              | Салат из моркови с яблок<br><small>Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</small>  | Ккал-125, Белки-1, Жиры-10,<br>Углеводы-8  |
| 300              | Щи из свежей капусты с картофелем<br><small>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана,<br/>Соль йодированная</small> | Ккал-124, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-12  |
| 300              | Плов из птицы<br><small>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло<br/>растительное, Соль йодированная</small>          | Ккал-480, Белки-28, Жиры-39,<br>Углеводы-5   |
| 200              | Напиток брусничный<br><small>Брусника, Сахар</small>   | Ккал-37, Углеводы-9  |
| 30               | Хлеб пшеничный<br><small>батон, хлеб пшеничный</small>   | Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-25  |
| 10               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | Ккал-7, Углеводы-1   |
| Итого за Обед    |  | Ккал-897, Белки-36, Жиры-57,<br>Углеводы-59  |

### Полдник

|   |                                    |   |
|---|------------------------------------|---|
| 85  | <b>Ватрушка слоёная с творогом</b> | Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36 |
| <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i> |                                    |   |

|     |                     |                                       |
|-----|---------------------|---------------------------------------|
| 200 | <b>Сок яблочный</b> | Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 |
|-----|---------------------|---------------------------------------|

---

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Итого за Полдник</b> | Ккал-439, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-56 |
|-------------------------|---|

### Ужин

|     |               |                      |
|-----|---------------|----------------------|
| 110 | <b>Яблоки</b> | Ккал-52, Углеводы-12 |
|-----|---------------|----------------------|

|     |                      |                             |
|-----|----------------------|-----------------------------|
| 100 | <b>Перец сладкий</b> | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5 |
|-----|----------------------|-----------------------------|

|     |                       |  |
|-----|-----------------------|--|
| 100 | <b>Овощи отварные</b> |  |
|-----|-----------------------|--|

*Смесь "Царская", Соль йодированная*

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 120 | <b>Гуляш из говядины</b> | Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5 |
|-----|--------------------------|---|

*Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная*

|     |                                    |  |
|-----|------------------------------------|--|
| 200 | <b>Макаронные изделия отварные</b> | Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47 |
|-----|------------------------------------|--|

*Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная*

|     |                         |                               |
|-----|-------------------------|-------------------------------|
| 200 | <b>Компот из кураги</b> | Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16 |
|-----|-------------------------|-------------------------------|

*Сахар, Курага*

|    |                       |                              |
|----|-----------------------|------------------------------|
| 10 | <b>Хлеб пшеничный</b> | Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8 |
|----|-----------------------|------------------------------|

*батон, хлеб пшеничный*

|    |                                      |                    |
|----|--------------------------------------|--------------------|
| 10 | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b> | Ккал-7, Углеводы-1 |
|----|--------------------------------------|--------------------|

---

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Итого за Ужин</b> | Ккал-775, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-94 |
|----------------------|--|

### Вт. ужин

|     |                               |                                       |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|
| 200 | <b>Бифилин-М черника 200г</b> | Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7 |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------|

---

|                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <b>Итого за Вт. ужин</b> | Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7 |
|--------------------------|---------------------------------------|

---

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Итого за</b> | Ккал-2 855, Белки-102, Жиры-148, Углеводы-293 |
|-----------------|---|