

Меню школы (СУНЦ НГУ)

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

Завтрак

| | | |
|-------------------------|--|--|
| 10 | Масло сливочное | Ккал-66, Жиры-7 |
| 30 | "Сыр Тильзитер" | Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1 |
| 250 | Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i> | Ккал-40, Углеводы-11 |
| 10 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8 |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-538, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71 |

Вт.завтрак

| | | |
|----------------------------|---|---|
| 150 | Манник <i>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар</i> | Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62 |
| 30 | Соус шоколадный <i>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</i> | Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 |
| 200 | Чай без сахара | |
| Итого за Вт.завтрак | | Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77 |

Обед

| | | |
|-----|---|---|
| 1 | Зелень | |
| 003 | Чеснок | Ккал-1 |
| 100 | Салат из капусты и клюквы <i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i> | Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9 |
| 300 | Суп картофельный с горохом и колбасой <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i> | Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23 |
| 120 | Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5 |

| | | |
|-----|---|---|
| 230 | Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54 |
| 200 | Нектар "Мультифрукт" | Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23 |
| 20 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |
| 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |

Итого за Обед Ккал-1 152, Белки-45, Жиры-47,
Углеводы-138

Полдник

| | | |
|-----|--|--|
| 85 | Ватрушка слоёная с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%, Ванилин</i> | Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36 |
| 200 | Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i> | Ккал-37, Углеводы-10 |

Итого за Полдник Ккал-393, Белки-8, Жиры-20,
Углеводы-46

Ужин

| | | |
|-----|--|--|
| 220 | Яблоки | Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25 |
| 100 | "Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком" <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12 |
| 120 | Рыба припущенная в молоке <i>Минтай, Лук репчатый, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i> | Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6 |
| 100 | Печень по-домашнему <i>Печень говяжья, Масло растительное, Лук репчатый, Чеснок, Соль йодированная</i> | Ккал-211, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-2 |
| 180 | Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i> | Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20 |
| 15 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 |
| 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |

Итого за Ужин Ккал-1 173, Белки-65, Жиры-43,
Углеводы-129

Вт. ужин

| | | |
|-----|--------------|---|
| 200 | Кефир | Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18 |
|-----|--------------|---|

Итого за Вт. ужин Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-18

Итого за Ккал-3 829, Белки-155, Жиры-145,
Углеводы-479