

Меню школы (СУНЦ НГУ)

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                                                                                           |                                                                             |
| 10               | Масло сливочное                                                                                                           | Ккал-66, Жиры-7                                                             |
| 50               | Яйцо вареное                                                                                                              | Ккал-86, Белки-7, Жиры-6                                                    |
| 250              | Каша молочная пшеничная<br><small>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</small>             | Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50                                    |
| 200              | Какао с молоком<br><small>Какао, Сахар, Молоко.</small>                                                                   | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14                                      |
| 40               | Хлеб пшеничный<br><small>батон, хлеб пшеничный</small>                                                                    | Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33                                      |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                             | Ккал-13, Углеводы-3                                                         |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                           | Ккал-790, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101                                   |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                           |                                                                             |
| 1                | Зелень                                                                                                                    |                                                                             |
| 001              | Чеснок                                                                                                                    |                                                                             |
| 100              | Икра морковная<br><small>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</small>                         | Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14                                      |
| 100              | Икра свекольная<br><small>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</small>      | Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11                                      |
| 250              | Суп картофельный с бобовыми<br><small>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</small> | Ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19                                      |
| 100/50           | "Птица тушеная в соусе"<br><small>Цыплята бройлерные, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</small>            | Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4                                     |
| 230              | Картофель отварной<br><small>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                | Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37                                      |
| 200              | Компот из свежесзаморож. ягод<br><small>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</small>                               | Ккал-40, Углеводы-10                                                        |

|                         |                                                                                                                                    |                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 58                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                              | Ккал-238, Белки-7, Жиры-2,<br>Углеводы-48        |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                               | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                    | Ккал-1 213, Белки-49, Жиры-48,<br>Углеводы-150   |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                    |                                                  |
| 50                      | <b>Рожок песочный с сахаром</b><br><i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная</i>           | Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,<br>Углеводы-35       |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><i>Сахар, Сухофрукты</i>                                                                     | Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20                    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                    | Ккал-330, Белки-4, Жиры-11,<br>Углеводы-54       |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                    |                                                  |
| 300                     | <b>Груши</b>                                                                                                                       |                                                  |
| 100                     | <b>Овощи отварные</b><br><i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>                                                             |                                                  |
| 120                     | <b>Шницели из говядины</b><br><i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>          | Ккал-320, Белки-22, Жиры-21,<br>Углеводы-13      |
| 50                      | <b>Соус красный (основной)</b><br><i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Ккал-28, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-4          |
| 180                     | <b>Гречка вязская</b><br><i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                | Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-26        |
| 200/7                   | <b>Чай с лимоном</b><br><i>Лимоны, Сахар, Чай</i>                                                                                  | Ккал-56, Углеводы-15                             |
| 60                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                              | Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,<br>Углеводы-50        |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                               | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                     |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                    | Ккал-849, Белки-37, Жиры-28,<br>Углеводы-114     |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                                                                    | Ккал-3 182, Белки-121, Жиры-117,<br>Углеводы-420 |