

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 "Российский" | Ккал-109, Белки-7, Жиры-9 |
| 250 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i> | Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i> | Ккал-31, Углеводы-8 |
| 20 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-638, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-72 |

Вт.завтрак

| | | |
|----------------------------|--|---|
| 180 | Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i> | Ккал-289, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-3 |
| 200 | Чай без сахара | |
| 10 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-7, Углеводы-1 |
| 10 | Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i> | Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8 |
| Итого за Вт.завтрак | | Ккал-336, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-13 |

Обед

| | | |
|-----|---|--|
| 4 | Зелень | Ккал-2 |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | "Фасоль овощная отварная" <i>Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное</i> | Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3 |
| 100 | Фасоль отварная с луком и томатом <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i> | Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23 |

| | | |
|-----|--|---|
| 300 | Суп-пюре из разных овощей | Ккал-177, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19 |
| | <i>Картофель, Зеленый горошек, Брокколи см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | |
| 120 | Котлеты мясные | Ккал-392, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-21 |
| | <i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные., Масло растительное</i> | |
| 30 | Соус томатный | Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2 |
| | <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i> | |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47 |
| | <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | |
| 200 | Компот из смородины | Ккал-41, Углеводы-9 |
| | <i>Сахар, Смородина</i> | |
| 20 | Хлеб пшеничный | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |
| | <i>батон, хлеб пшеничный</i> | |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |

Итого за Обед Ккал-1 274, Белки-55, Жиры-53,
Углеводы-145

Полдник

| | | |
|-----|--|---|
| 100 | Пирожок с повидлом | Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66 |
| | <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Масло растительное</i> | |
| 200 | Нектар апельсиновый | |

Итого за Полдник Ккал-298, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-66

Ужин

| | | |
|-----|--|---|
| 190 | Груши | |
| 100 | Салат из свежих овощей | Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 |
| | <i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i> | |
| 120 | Сердце в соусе | Ккал-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6 |
| | <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i> | |
| 120 | Рыба тушеная с овощами | Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11 |
| | <i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i> | |
| 200 | Картофельное пюре с цельным молоком | Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29 |
| | <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i> | |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20 |

Сахар, Сухофрукты

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-894, Белки-50, Жиры-39,
Углеводы-87

Вт. ужин

200 **Тонус яблоко-груша 200г**

Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

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

Итого за Ккал-3 550, Белки-157, Жиры-152,
Углеводы-390