

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 |
| 50 | Сухофрукты <i>Изюм, Чернослив, Курага</i> | Ккал-124, Белки-1, Углеводы-30 |
| 200 | Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i> | Ккал-31, Углеводы-8 |
| 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-509, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-89 |

Обед

| | | |
|-----|---|---|
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | "Салат из цветной капусты, овощей и плодов" <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5 |
| 250 | Солянка домашняя <i>Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная</i> | Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9 |
| 100 | Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная</i> | Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10 |
| 30 | Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i> | Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2 |
| 180 | Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i> | Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18 |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 200 | Компот из черной смородины <i>Смородина, Сахар</i> | Ккал-130, Углеводы-32 |
| 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 Обед | | Ккал-1 181, Белки-43, Жиры-49, Углеводы-141 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 110 | Сочник из песочного теста с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Сахар, Творог 9%, Сметана</i> | Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47 |
| 200 | Нектар "Мультифрукт" | Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23 |
| Итого за Полдник | | Ккал-493, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-70 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Мандарины | Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13 |
| 40 | Печенье | Ккал-79, Белки-3, Углеводы-16 |
| 100 | Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i> | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5 |
| 250 | Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина лопатка б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34 |
| 200 | Напиток лимонный <i>Лимоны, Сахар</i> | Ккал-95, Углеводы-25 |
| 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 Ужин | | Ккал-901, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-112 |
| Итого за | | Ккал-3 085, Белки-105, Жиры-116, Углеводы-411 |