

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                                                             |
| 15               | Варенье порционное                                                                                                             | Ккал-30, Углеводы-8                                                         |
| 250              | Суп молочный с пшеном на цельном молоке                                                                                        | Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22                                      |
|                  | Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.                                                             |                                                                             |
| 200              | Какао с молоком                                                                                                                | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14                                      |
|                  | Какао, Сахар, Молоко.                                                                                                          |                                                                             |
| 44               | Хлеб пшеничный                                                                                                                 | Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37                                      |
|                  | батон, хлеб пшеничный                                                                                                          |                                                                             |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                  | Ккал-13, Углеводы-3                                                         |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                | Ккал-585, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-84                                    |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                                |                                                                             |
| 1                | Зелень                                                                                                                         |                                                                             |
| 003              | Чеснок                                                                                                                         | Ккал-1                                                                      |
| 100              | Зеленый горошек                                                                                                                | Ккал-40, Белки-3, Углеводы-7                                                |
| 100              | Кукуруза консервированная                                                                                                      | Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24                                       |
| 300              | Суп картофельный с гречкой                                                                                                     | Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21                                      |
|                  | Крупа гречневая, Масло сливочное , Лук репчатый, Морковь, Картофель                                                            |                                                                             |
| 150              | Тефтели с рисом и соусом                                                                                                       | Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17                                    |
|                  | Говядина тз б/к, Вода, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное , Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная |                                                                             |
| 230              | Картофель отварной                                                                                                             | Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36                                      |
|                  | Картофель, Масло сливочное , Зелень, Соль йодированная                                                                         |                                                                             |
| 200              | Напиток ягодный ( клюквенный)                                                                                                  | Ккал-33, Углеводы-8                                                         |
|                  | Сахар, Клюква                                                                                                                  |                                                                             |
| 30               | Хлеб пшеничный                                                                                                                 | Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25                                      |
|                  | батон, хлеб пшеничный                                                                                                          |                                                                             |

|                         |                                                                                          |                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 50                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                     | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                          | Ккал-962, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-144    |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                          |                                              |
| 50                      | <b>Печенье овсяное</b>                                                                   | Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24               |
| 200                     | <b>Сок яблочный</b>                                                                      | Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                          | Ккал-203, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-44       |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                          |                                              |
| 300                     | <b>Груши</b>                                                                             |                                              |
| 100                     | <b>Свекла тушеная с черносливом</b>                                                      | Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14       |
|                         | <i>Свекла, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана</i>      |                                              |
| 100                     | <b>Кнели из кур с рисом</b>                                                              | Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8      |
|                         | <i>Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i> |                                              |
| 50                      | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>                                                | Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4         |
|                         | <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>                         |                                              |
| 180                     | <b>Перловка гарнир</b>                                                                   | Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40       |
|                         | <i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>                               |                                              |
| 180                     | <b>Бобовые оварные с маслом</b>                                                          | Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39      |
|                         | <i>Чечевица красная, Масло сливочное , Соль йодированная</i>                             |                                              |
| 200                     | <b>Компот из свежесзаморож. ягод</b>                                                     | Ккал-87, Углеводы-23                         |
|                         | <i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>                                       |                                              |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                    | Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25       |
|                         | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                             |                                              |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                     | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                 |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                          | Ккал-1 178, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-159  |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                          | Ккал-2 927, Белки-109, Жиры-90, Углеводы-431 |