

Меню школы (СУНЦ НГУ)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг),<br>микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

Завтрак

|                  |                                                                                                                |                                             |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 10               | Масло сливочное                                                                                                | Ккал-66, Жиры-7                             |
| 30               | Сыр "Российский"                                                                                               | Ккал-109, Белки-7, Жиры-9                   |
| 250              | Каша молочная манная жидкая<br><small>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</small> | Ккал-266, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-40   |
| 200              | Кофейный напиток<br><small>Сахар, Кофейный напиток</small>                                                     | Ккал-37, Углеводы-10                        |
| 20               | Хлеб пшеничный<br><small>батон, хлеб пшеничный</small>                                                         | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17    |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                  | Ккал-13, Углеводы-3                         |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                | Ккал-574, Белки-18, Жиры-25,<br>Углеводы-69 |

Вт.завтрак

|                     |                                                                                                                                                                                                            |                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 100                 | Пицца школьная, 1вариант<br><small>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</small> | Ккал-270, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-31 |
| 200                 | Чай с сахаром<br><small>Чай, Сахар</small>                                                                                                                                                                 | Ккал-31, Углеводы-8                         |
| Итого за Вт.завтрак |                                                                                                                                                                                                            | Ккал-300, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-39 |

Обед

|     |                                                                                                                                                                            |                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1   | Зелень                                                                                                                                                                     |                                            |
| 001 | Чеснок                                                                                                                                                                     |                                            |
| 100 | Фасоль отварная с луком и томатом<br><small>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</small>                                       | Ккал-180, Белки-10, Жиры-5,<br>Углеводы-23 |
| 100 | Салат из свежих огурцов и перец<br><small>Огурцы, Соль йодированная, Перец свежий, Лук репчатый, Масло растительное</small>                                                | Ккал-63, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-4    |
| 300 | Щи из свежей капусты с картофелем<br><small>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</small> | Ккал-124, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-12  |

|                         |                                                                                                                            |                                             |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 75/25                   | <b>Печень говяжья по-строгановски</b><br><i>Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное</i>         | Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1     |
| 120                     | <b>Рыба запеченная</b><br><i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>                                       | Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5     |
| 50                      | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b><br><i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>              | Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4        |
| 230                     | <b>Рис припущенный</b><br><i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>                               | Ккал-66, Жиры-7                             |
| 200                     | <b>Сок</b>                                                                                                                 |                                             |
| 47                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                      | Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39      |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                       | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                            | Ккал-1 154, Белки-66, Жиры-56, Углеводы-95  |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                            |                                             |
| 125                     | <b>Творог детский</b>                                                                                                      | Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4        |
| 10                      | <b>Варенье порционное</b>                                                                                                  | Ккал-20, Углеводы-5                         |
| 200                     | <b>Чай без сахара</b>                                                                                                      |                                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                            | Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9       |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                            |                                             |
| 125                     | <b>Мандарины</b>                                                                                                           | Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11               |
| 100                     | <b>Зеленый горошек</b>                                                                                                     | Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6                |
| 100                     | <b>Кукуруза консервированная</b>                                                                                           | Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24       |
| 135                     | <b>Поджарка из говядины</b><br><i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5     |
| 200                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>                       | Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47      |
| 200                     | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>Шиповник, Сахар</i>                                                                      | Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25              |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                      | Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42      |
| 60                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                       | Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8                |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                            | Ккал-1 313, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-167 |

**Вт. ужин**

200     **Варенец**

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

**Итого за Вт. ужин**

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

**Итого за**

Ккал-3 562, Белки-166, Жиры-153,  
Углеводы-388