

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                                                             |
| 200              | Каша молочная рисовая                                                                                                                 | Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33                                      |
|                  | Сахар, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная                                                            |                                                                             |
| 15               | Варенье порционное                                                                                                                    | Ккал-30, Углеводы-8                                                         |
| 200              | Чай без сахара                                                                                                                        |                                                                             |
| 56               | Хлеб пшеничный                                                                                                                        | Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47                                      |
|                  | батон, хлеб пшеничный                                                                                                                 |                                                                             |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                         | Ккал-13, Углеводы-3                                                         |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                       | Ккал-560, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-91                                    |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                                       |                                                                             |
| 1                | Зелень                                                                                                                                |                                                                             |
| 001              | Чеснок                                                                                                                                |                                                                             |
| 100              | Кукуруза консервированная                                                                                                             | Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24                                       |
| 100              | Зеленый горошек                                                                                                                       | Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6                                                |
| 300              | "Борщ с капустой и картофелем"                                                                                                        | Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15                                      |
|                  | Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная |                                                                             |
| 205              | Макаронник с мясом                                                                                                                    | Ккал-835, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-105                                   |
|                  | Говядина тз б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Сухари панировочные,, Соль йодированная        |                                                                             |
| 200              | Отвар шиповника                                                                                                                       | Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25                                              |
| 50               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                         | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                                                |
| 80               | Хлеб пшеничный                                                                                                                        | Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67                                     |
|                  | батон, хлеб пшеничный                                                                                                                 |                                                                             |
| Итого за Обед    |                                                                                                                                       | Ккал-1 562, Белки-61, Жиры-41, Углеводы-249                                 |

### Полдник

|     |                                                                |                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 50  | <b>Рожок песочный с сахаром</b>                                | Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35 |
|     | <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i> |                                         |
| 200 | <b>"Кофейный напиток с молоком"</b>                            | Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15   |
|     | <i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко.</i>                        |                                         |

---

|                         |                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Итого за Полдник</b> | Ккал-344, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-49 |
|-------------------------|-----------------------------------------|

### Ужин

|     |                                                                                                                        |                                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 150 | <b>Яблоки</b>                                                                                                          | Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17           |
| 100 | <b>Капуста тушеная</b>                                                                                                 | Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10   |
|     | <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i> |                                         |
| 120 | <b>Кета припущенная</b>                                                                                                | Ккал-248, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-1 |
|     | <i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное</i>                                                                          |                                         |
| 30  | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>                                                                              | Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2    |
|     | <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>                                                       |                                         |
| 180 | <b>Рис отварной</b>                                                                                                    | Ккал-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48  |
|     | <i>Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>                                                      |                                         |
| 200 | <b>Сок</b>                                                                                                             |                                         |
| 50  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                   | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7            |
| 60  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                  | Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50  |
|     | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                                           |                                         |

---

|                      |                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|
| <b>Итого за Ужин</b> | Ккал-987, Белки-49, Жиры-28, Углеводы-135 |
|----------------------|-------------------------------------------|

---

|                 |                                               |
|-----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Итого за</b> | Ккал-3 453, Белки-130, Жиры-100, Углеводы-524 |
|-----------------|-----------------------------------------------|

---