

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 Тильзитер"                                                    | Ккал-102, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-1    |
| 250              | Каша молочная ячневая                                              | Ккал-275, Белки-9, Жиры-5,<br>Углеводы-49   |
|                  | Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная |                                             |
| 200              | Кофейный напиток                                                   | Ккал-37, Углеводы-10                        |
|                  | Сахар, Кофейный напиток                                            |                                             |
| 15               | Хлеб пшеничный                                                     | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-12    |
|                  | батон, хлеб пшеничный                                              |                                             |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                      | Ккал-13, Углеводы-3                         |
| Итого за Завтрак |                                                                    | Ккал-555, Белки-19, Жиры-20,<br>Углеводы-75 |

Вт.завтрак

|                     |                                                                                                           |                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 110                 | Колбасные изделия, запеченные в тесте                                                                     | Ккал-327, Белки-12, Жиры-17,<br>Углеводы-33 |
|                     | Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное |                                             |
| 200                 | Чай без сахара                                                                                            |                                             |
| Итого за Вт.завтрак |                                                                                                           | Ккал-327, Белки-12, Жиры-17,<br>Углеводы-33 |

Обед

|     |                                                                                                                                                 |                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1   | Зелень                                                                                                                                          |                                             |
| 003 | Чеснок                                                                                                                                          | Ккал-1                                      |
| 100 | Салат из белокачанной капусты с яблоками                                                                                                        | Ккал-90, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-10    |
|     | Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная                                       |                                             |
| 300 | Солянка домашняя                                                                                                                                | Ккал-161, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-10 |
|     | Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная |                                             |
| 175 | Говядина в кисло-сладком соусе                                                                                                                  | Ккал-388, Белки-25, Жиры-25,<br>Углеводы-16 |

Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Сухари панировочные,, Соль йодированная

|     |                                                               |                                        |
|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 150 | <b>Перловка гарнир</b>                                        | Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33 |
|     | <i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>    |                                        |
| 230 | <b>Картофель отварной</b>                                     | Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37 |
|     | <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная</i> |                                        |
| 200 | <b>Сок</b>                                                    |                                        |
| 10  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                         | Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8           |
|     | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                                  |                                        |
| 50  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                          | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7           |

---

**Итого за Обед** Ккал-1 120, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-122

**Полдник**

|     |                         |                                      |
|-----|-------------------------|--------------------------------------|
| 60  | <b>Пряник</b>           | Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6         |
| 200 | <b>Молоко кипяченое</b> | Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7 |

---

**Итого за Полдник** Ккал-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13

**Ужин**

|     |                                                                    |                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 243 | <b>Бананы</b>                                                      | Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51 |
| 100 | <b>Овощи отварные</b>                                              |                                        |
|     | <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>                      |                                        |
| 100 | <b>Рыба запеченная (минтай)</b>                                    | Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4 |
|     | <i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>                       |                                        |
| 30  | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>                          | Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3   |
|     | <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>   |                                        |
| 200 | <b>Рис припущенный</b>                                             | Ккал-57, Жиры-6                        |
|     | <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i> |                                        |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b>                                               | Ккал-40, Углеводы-11                   |
|     | <i>Чай, Сахар</i>                                                  |                                        |
| 5   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                              | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4           |
|     | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                                       |                                        |
| 50  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                               | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7           |

---

**Итого за Ужин** Ккал-572, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-80

**Вт. ужин**

|     |               |                                         |
|-----|---------------|-----------------------------------------|
| 200 | <b>Йогурт</b> | Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17 |
|-----|---------------|-----------------------------------------|

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

---

**Итого за** Ккал-2 832, Белки-121, Жиры-112,  
Углеводы-339