

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                          |
| 60               | Сосиски                                                              | Ккал-157, Белки-7, Жиры-14               |
| 250              | "Каша молочная пшеничная жидкая"                                     | Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45  |
|                  | Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная |                                          |
| 200              | Какао с молоком                                                      | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14   |
|                  | Какао, Сахар, Молоко.                                                |                                          |
| 20               | Хлеб пшеничный                                                       | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17    |
|                  | батон, хлеб пшеничный                                                |                                          |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                        | Ккал-13, Углеводы-3                      |
| Итого за Завтрак |                                                                      | Ккал-728, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-80 |

Вт.завтрак

|                     |                                                                                                                |                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 200                 | Пудинг творожный запеченный                                                                                    | Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50 |
|                     | Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное , Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная |                                          |
| 30                  | Соус черничный                                                                                                 | Ккал-25, Углеводы-6                      |
|                     | Сахар, Крахмал, Черника                                                                                        |                                          |
| 200                 | Чай без сахара                                                                                                 |                                          |
| Итого за Вт.завтрак |                                                                                                                | Ккал-523, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-56 |

Обед

|     |                                                                                    |                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1   | Зелень                                                                             |                                        |
| 001 | Чеснок                                                                             |                                        |
| 17  | Капуста пекинская                                                                  | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2            |
| 100 | Икра свекольная                                                                    | Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11 |
|     | Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная |                                        |
| 300 | Рассольник ленинградский с перловой крупой                                         | Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20 |

Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Перец см

120 **Куриное филе в соусе с томатом** Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5

Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная

230 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная

200 **"Компот из малины"** Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

**Итого за Обед** Ккал-995, Белки-40, Жиры-53, Углеводы-97

### Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

**Итого за Полдник** Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42

### Ужин

270 **Груши**

120 **Котлеты мясо-картофельные** Ккал-349, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,

30 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2

Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

180 **Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

230 **Гарнир сложный с морковью** Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30

Картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

|     |                |                          |                                                  |
|-----|----------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
|     |                | <b>Итого за Ужин</b>     | Ккал-911, Белки-34, Жиры-38,<br>Углеводы-109     |
|     |                | <b><u>Вт. ужин</u></b>   |                                                  |
| 200 | <b>Варенец</b> |                          | Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-8         |
|     |                | <b>Итого за Вт. ужин</b> | Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-8         |
|     |                | <b>Итого за</b>          | Ккал-3 542, Белки-139, Жиры-162,<br>Углеводы-392 |