

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 |
| 50 | Яйцо вареное | Ккал-86, Белки-7, Жиры-6 |
| 250 | Каша пшенинная молочная жидкая | Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45 |
| | Сахар, Крупа пшенинная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная | |
| 200 | Чай с сахаром | Ккал-40, Углеводы-11 |
| | Чай, Сахар | |
| 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-590, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-76 |
| <u>Обед</u> | | |
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | Салат из моркови с яблок | Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8 |
| | Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная | |
| 300 | Щи из свежей капусты с картофелем | Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12 |
| | Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Перец см | |
| 300 | Плов из птицы | Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5 |
| | Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная | |
| 200 | Напиток брусничный | Ккал-37, Углеводы-9 |
| | Брусника, Сахар | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25 |
| | батон, хлеб пшеничный | |
| 10 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-7, Углеводы-1 |

| | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------|---|
| | | Итого за Обед | Ккал-897, Белки-36, Жиры-57, Углеводы-59 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 75 | Кекс Творожный | | Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41 |
| <i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра</i> | | | |
| 200 | Нектар "Мультифрукт" | | Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23 |
| | | Итого за Полдник | Ккал-392, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-64 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 220 | Яблоки | | Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25 |
| 100 | Перец сладкий | | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5 |
| 100 | Овощи отварные | | |
| <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i> | | | |
| 120 | Гуляш из говядины | | Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5 |
| <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i> | | | |
| 200 | Макаронные изделия отварные | | Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47 |
| <i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i> | | | |
| 200 | Компот из кураги | | Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16 |
| <i>Сахар, Курага</i> | | | |
| 20 | Хлеб пшеничный | | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |
| <i>батон, хлеб пшеничный</i> | | | |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | | Ккал-13, Углеводы-3 |
| | | Итого за Ужин | Ккал-875, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-117 |
| <u>Вт. ужин</u> | | | |
| 200 | Бифилин-М черника 200г | | Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7 |
| | | Итого за Вт. ужин | Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7 |
| | | Итого за | Ккал-2 863, Белки-105, Жиры-134, Углеводы-323 |