

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 |
| 30 | Сыр "Российский" | Ккал-109, Белки-7, Жиры-9 |
| 200 | Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39 |
| 200 | Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i> | Ккал-37, Углеводы-10 |
| 30 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25 |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-569, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-77 |

Вт.завтрак

| | | |
|----------------------------|---|---|
| 250 | "Пудинг из творога (запеченный)" <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i> | Ккал-299, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-52 |
| 15 | Джем | Ккал-40, Углеводы-10 |
| 200 | Чай без сахара | |
| Итого за Вт.завтрак | | Ккал-338, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-62 |

Обед

| | | |
|--------|--|--|
| 1 | Зелень. | |
| 100 | Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i> | |
| 300 | Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i> | Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20 |
| 150/50 | Голубцы ленивые | Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14 |

Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина лопатка б/к, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Гарнир сложный с морковью** Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная

180 **Макаронные изделия отварные** Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Нектар цитрусовый** Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-1 019, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-137

Полдник

100 **Пирожок с капустой** Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень

200 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

Итого за Полдник Ккал-320, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-52

Ужин

180 **Апельсины** Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27

100 **Салат из свежих помидоров** Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

100 **Рыба запеченная** Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

Мука, Форель, Соль йодированная, Масло растительное

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная

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

Чай, Сахар

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-914, Белки-35, Жиры-28,
Углеводы-129

Вт. ужин

200 **Йогурт**

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

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

Итого за Ккал-3 301, Белки-113, Жиры-109,
Углеводы-473