

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 Тильзитер" | Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1 |
| 250 | Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40 |
| 200 | Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i> | Ккал-37, Углеводы-10 |
| 25 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 |
| 5 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-3, Углеводы-1 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-577, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-72 |

Обед

| | | |
|-----|--|--|
| 4 | Зелень | Ккал-2 |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i> | Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9 |
| 100 | Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i> | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5 |
| 300 | Щи из свежей капусты <i>Капуста белокочанная, Смесь "Лечо", Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i> | Ккал-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8 |
| 20 | Мясо для 1 блюд <i>Говядина лопатка б/к, Соль йодированная</i> | Ккал-70, Белки-6, Жиры-5 |
| 120 | Птица отварная <i>Голень кур, Морковь, Соль йодированная</i> | Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1 |
| 200 | Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-57, Жиры-6 |

| | | |
|------------------------|--|--|
| 200 | Нектар апельсиновый | |
| 40 | Хлеб пшеничный | Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33 |
| | <i>батон, хлеб пшеничный</i> | |
| 10 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-7, Углеводы-1 |
| | | Итого за Обед Ккал-850, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-58 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 125 | Творог детский | Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4 |
| 10 | Варенье порционное | Ккал-20, Углеводы-5 |
| 200 | Чай без сахара | |
| | | Итого за Полдник Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Бананы | Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38 |
| 100 | Овощи отварные | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5 |
| | <i>Брокколи см, Соль йодированная</i> | |
| 300 | Картофельная запеканка с мясом | Ккал-502, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-35 |
| | <i>Картофель, Говядина лопатка б/к, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | |
| 200 | Чай с сахаром | Ккал-31, Углеводы-8 |
| | <i>Чай, Сахар</i> | |
| 35 | Хлеб пшеничный | Ккал-143, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29 |
| | <i>батон, хлеб пшеничный</i> | |
| 10 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-7, Углеводы-1 |
| | | Итого за Ужин Ккал-876, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-116 |
| <u>Вт. ужин</u> | | |
| 200 | Снежок | Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 |
| | | Итого за Вт. ужин Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 |
| | | Итого за Ккал-2 575, Белки-118, Жиры-113, Углеводы-277 |