

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 | Колбаса вареная | Ккал-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1 |
| 250 | "Каша молочная пшеничная жидкая" <i>Крупа пшеничная, Вода, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45 |
| 200 | Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i> | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14 |
| 40 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33 |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-741, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-97 |

Вт.завтрак

| | | |
|----------------------------|---|--------------------------------|
| 60 | Печенье | Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24 |
| 200 | Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i> | Ккал-37, Углеводы-10 |
| Итого за Вт.завтрак | | Ккал-156, Белки-4, Углеводы-34 |

Обед

| | | |
|-----|--|---|
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i> | Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11 |
| 300 | Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i> | Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10 |
| 120 | Куриное филе в соусе с томатом <i>Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная</i> | Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5 |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 230 | Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i> | Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Чай, Вода, Сахар</i> | Ккал-31, Углеводы-8 |
| 58 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48 |
| 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |
| Итого за Обед | | Ккал-1 176, Белки-50, Жиры-56, Углеводы-122 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Вафли. | Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39 |
| 200 | Сок яблочный | Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 |
| Итого за Полдник | | Ккал-260, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-58 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 220 | Яблоки | Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25 |
| 120 | Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5 |
| 180 | Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 |
| 200 | Отвар шиповника | Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25 |
| 60 | Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i> | Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 |
| 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |
| Итого за Ужин | | Ккал-982, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-138 |
| Итого за | | Ккал-3 316, Белки-120, Жиры-118, Углеводы-449 |