

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 |
| 50 | Яйцо вареное | Ккал-86, Белки-7, Жиры-6 |
| 250 | Суп молочный с крупой | Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25 |
| | <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i> | |
| 200 | Какао с молоком | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14 |
| | <i>Какао, Сахар, Молоко.</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 Завтрак

Ккал-569, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-59

Обед

| | | |
|------------|--|---|
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12 |
| | <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i> | |
| 300 | Борщ с фасолью и картофелем | Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20 |
| | <i>Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок</i> | |
| 120 | Куриное филе в соусе с томатом | Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5 |
| | <i>Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная</i> | |
| 180 | Гречка вязская | Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 |
| | <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | |
| 200 | Нектар апельсиновый | Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25 |
| 30 | Хлеб пшеничный | |
| | <i>батон, хлеб пшеничный</i> | |

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-921, Белки-40, Жиры-45,
Углеводы-91

Полдник

125 **Творог детский**

Ккал-95, Белки-9, Жиры-5,
Углеводы-4

183 **Яблоки печеные**

Ккал-165, Белки-1, Углеводы-40

Яблоки, Сахар, Сахарная пудра

200 **Чай без сахара**

Итого за Полдник Ккал-260, Белки-10, Жиры-5,
Углеводы-44

Ужин

185 **Бананы**

Ккал-178, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-39

100 **Салат из свежих помидоров**

Ккал-69, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-3

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

120 **Сосиски**

Ккал-367, Белки-20, Жиры-31,
Углеводы-1

100 **Рыба отварная**

Ккал-115, Белки-19, Жиры-4,
Углеводы-1

Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная

230 **Картофель запеченный в сметанном соусе**

Ккал-279, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-42

Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное

200 **Отвар шиповника**

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

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 Ужин Ккал-1 246, Белки-54, Жиры-52,
Углеводы-137

Вт. ужин

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-3 155, Белки-131, Жиры-134,
Углеводы-352