

Меню школы (СУНЦ НГУ)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг),<br>микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

Завтрак

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| 10               | Масло сливочное  | Ккал-66, Жиры-7                             |
| 15               | Варенье порционное   | Ккал-30, Углеводы-8                         |
| 250              | Каша молочная рисовая  | Ккал-278, Белки-7, Жиры-9,<br>Углеводы-42   |
|                  | Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко. |   |
| 200              | Чай без сахара   |   |
| 20               | Хлеб пшеничный   | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17    |
|                  | батон, хлеб пшеничный  |   |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | Ккал-13, Углеводы-3                         |
| Итого за Завтрак |  | Ккал-470, Белки-10, Жиры-17,<br>Углеводы-70 |

Вт.завтрак

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| 200                 | Омлет с колбасой или сосисками           | Ккал-419, Белки-19, Жиры-36,<br>Углеводы-4  |
|                     | Яйцо, Молоко., Масло сливочное , Сосиски |   |
| 200                 | Чай с сахаром                            | Ккал-31, Углеводы-8                         |
|                     | Чай, Сахар                               |   |
| 10                  | Хлеб пшеничный                           | Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8                |
|                     | батон, хлеб пшеничный                    |   |
| 10                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)            | Ккал-7, Углеводы-1                          |
| Итого за Вт.завтрак |  | Ккал-498, Белки-20, Жиры-37,<br>Углеводы-22 |

Обед

|     |                                |                              |
|-----|--------------------------------|------------------------------|
| 1   | Зелень                         |                              |
| 001 | Чеснок                         |                              |
| 100 | Свекла варенная                | Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9 |
|     | Свекла, Соль йодированная      |                              |
| 100 | Овощи отварные                 | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5 |
|     | Брокколи см, Соль йодированная |                              |

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| 300                  | <b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b>   | Ккал-154, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-20      |
|                      | <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Смесь "Лечо"</i> |  |
| 250                  | <b>Макаронник с мясом</b>   | Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51,<br>Углеводы-143 |
|                      | <i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                   |  |
| 200                  | <b>Нектар апельсиновый</b>  |  |
| 28                   | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Ккал-115, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-23      |
|                      | <i>батон, хлеб пшеничный</i>  |  |
| 10                   | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>  | Ккал-7, Углеводы-1                             |
| <b>Итого за Обед</b> |   | Ккал-1 632, Белки-81, Жиры-59,<br>Углеводы-202 |

### Полдник

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| 75                      | <b>Кекс Творожный</b>  | Ккал-300, Белки-8, Жиры-12,<br>Углеводы-41 |
|                         | <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра</i> |  |
| 200                     | <b>Чай без сахара</b>  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Ккал-300, Белки-8, Жиры-12,<br>Углеводы-41 |

### Ужин

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 185 | <b>Бананы</b>  | Ккал-178, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-39  |
| 100 | <b>"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"</b>   | Ккал-75, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-5    |
|     | <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>                                   |  |
| 100 | <b>Птица отварная</b>  | Ккал-320, Белки-27, Жиры-23,<br>Углеводы-1 |
|     | <i>Голень кур, Морковь, Соль йодированная</i>  |  |
| 180 | <b>Гречка вязская</b>  | Ккал-166, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-26  |
|     | <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>   |  |
| 230 | <b>Картофель и овощи тушеные в томатном соусе</b>  | Ккал-251, Белки-4, Жиры-13,<br>Углеводы-29 |
|     | <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i> |  |
| 200 | <b>Компот из клюквы</b>  | Ккал-29, Углеводы-7                        |
|     | <i>Сахар, Клюква</i>   |  |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17   |
|     | <i>батон, хлеб пшеничный</i>   |  |
| 20  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>   | Ккал-13, Углеводы-3                        |

|            |                                       |                          |  |
|------------|---------------------------------------|--------------------------|--|
|            |                                       | <b>Итого за Ужин</b>     | Ккал-1 114, Белки-44, Жиры-48,<br>Углеводы-126   |
|            |                                       | <u><b>Вт. ужин</b></u>   |  |
| <b>200</b> | <b><i>Тонус яблоко-груша 200г</i></b> |                          | Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-7         |
|            |                                       | <b>Итого за Вт. ужин</b> | Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-7         |
|            |                                       | <b>Итого за</b>          | Ккал-4 123, Белки-169, Жиры-180,<br>Углеводы-468 |