

Меню школы (СУНЦ НГУ)

| Выход (г)           | Наименование блюда                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>      |                                                                                      |                                                                             |
| 10                  | Масло сливочное,                                                                     | Ккал-66, Жиры-7                                                             |
| 30                  | "Сыр Тильзитер"                                                                      | Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1                                       |
| 200                 | Каша молочная ячневая                                                                | Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39                                      |
|                     | Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная                   |                                                                             |
| 200                 | Кофейный напиток                                                                     | Ккал-37, Углеводы-10                                                        |
|                     | Сахар, Кофейный напиток                                                              |                                                                             |
| 15                  | Хлеб пшеничный                                                                       | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                       |
|                     | батон, хлеб пшеничный                                                                |                                                                             |
| 20                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                        | Ккал-13, Углеводы-3                                                         |
| Итого за Завтрак    |                                                                                      | Ккал-500, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-65                                    |
| <u>Вт.завтрак</u>   |                                                                                      |                                                                             |
| 200                 | Омлет натуральный                                                                    | Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4                                     |
|                     | Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная                                   |                                                                             |
| 200/7               | Чай с лимоном                                                                        | Ккал-56, Углеводы-15                                                        |
|                     | Лимоны, Сахар, Чай                                                                   |                                                                             |
| 20                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                        | Ккал-13, Углеводы-3                                                         |
| 15                  | Хлеб пшеничный                                                                       | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                       |
|                     | батон, хлеб пшеничный                                                                |                                                                             |
| Итого за Вт.завтрак |                                                                                      | Ккал-452, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-34                                    |
| <u>Обед</u>         |                                                                                      |                                                                             |
| 1                   | Зелень                                                                               |                                                                             |
| 001                 | Чеснок                                                                               |                                                                             |
| 100                 | Салат картофельный с кукурузой и морковью                                            | Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12                                      |
|                     | Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная |                                                                             |
| 250                 | Рассольник ленинградский с перловой крупой                                           | Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17                                      |

Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

|     |                                                                                                                     |                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 30  | <b>Соус сметанный с томатом</b>                                                                                     | Ккал-18, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2    |
|     | Сметана, Мука, Томатная паста                                                                                       |                                         |
| 120 | <b>Голубцы ленивые</b>                                                                                              | Ккал-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8 |
|     | Крупа рисовая (кругл), Говядина лопатка б/к, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная |                                         |
| 200 | <b>Гарнир сложный с морковью</b>                                                                                    | Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26  |
|     | Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная                                                     |                                         |
| 200 | <b>Нектар "Мультифрукт"</b>                                                                                         | Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23           |
| 10  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                               | Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8            |
|     | батон, хлеб пшеничный                                                                                               |                                         |
| 50  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7            |

**Итого за Обед** Ккал-779, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-103

#### Полдник

|     |                                                                                                                  |                                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 85  | <b>Ватрушка слоёная с творогом</b>                                                                               | Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36 |
|     | Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9% |                                         |
| 200 | <b>Компот из кураги</b>                                                                                          | Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16           |
|     | Сахар, Курага                                                                                                    |                                         |

**Итого за Полдник** Ккал-422, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-52

#### Ужин

|     |                                                            |                                        |
|-----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 243 | <b>Бананы</b>                                              | Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51 |
| 80  | <b>Салат из свежих огурцов</b>                             | Ккал-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2   |
|     | Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная      |                                        |
| 100 | <b>Кижуч припущенный</b>                                   | Ккал-193, Белки-27, Жиры-10            |
|     | Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная               |                                        |
| 30  | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>                  | Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3   |
|     | Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная   |                                        |
| 230 | <b>Рис припущенный</b>                                     | Ккал-66, Жиры-7                        |
|     | Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная |                                        |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b>                                       | Ккал-31, Углеводы-8                    |
|     | Чай, Сахар                                                 |                                        |
| 5   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                      | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4           |
|     | батон, хлеб пшеничный                                      |                                        |

50     *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин**     Ккал-653, Белки-34, Жиры-24,  
Углеводы-74

---

**Итого за**     Ккал-2 806, Белки-111, Жиры-120,  
Углеводы-328