

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                             |
| 30               | Сыр "Российский"                                                                                               | Ккал-109, Белки-7, Жиры-9                   |
| 250              | Каша молочная манная жидкая<br><small>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</small> | Ккал-266, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-40   |
| 200              | Чай с сахаром<br><small>Чай, Сахар</small>                                                                     | Ккал-31, Углеводы-8                         |
| 20               | Хлеб пшеничный<br><small>батон, хлеб пшеничный</small>                                                         | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17    |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                  | Ккал-13, Углеводы-3                         |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                | Ккал-567, Белки-18, Жиры-25,<br>Углеводы-67 |

Вт.завтрак

|                     |                                                                                 |                                            |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 200                 | Омлет с колбасой<br><small>Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Колбаса п-к</small> | Ккал-449, Белки-24, Жиры-38,<br>Углеводы-5 |
| 200                 | Сок яблочный                                                                    |                                            |
| Итого за Вт.завтрак |                                                                                 | Ккал-449, Белки-24, Жиры-38,<br>Углеводы-5 |

Обед

|     |                                                                                                                                                    |                                             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1   | Зелень                                                                                                                                             |                                             |
| 001 | Чеснок                                                                                                                                             |                                             |
| 100 | Помидоры порционные                                                                                                                                | Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3                |
| 300 | Суп картофельный с макаронными изделиями<br><small>Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</small> | Ккал-139, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-25   |
| 10  | Куры для супа<br><small>Филе (красное мясо с бедра), Соль йодированная</small>                                                                     | Ккал-56, Белки-5, Жиры-4                    |
| 100 | Печень говяжья по-строгановски<br><small>Масло сливочное , Печень говяжья, Сметана, Мука</small>                                                   | Ккал-361, Белки-29, Жиры-24,<br>Углеводы-15 |

|     |                                                                                                              |                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 100 | <b>Горбуша припущенная</b><br><i>Горбуша , Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>           | Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1 |
| 200 | <b>Картофельное пюре с цельным молоком</b><br><i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i> | Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29  |
| 200 | <b>Компот из свежесзаморож. ягод</b><br><i>Сахар, Черноплодная рябина</i>                                    | Ккал-76, Углеводы-20                    |
| 47  | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                        | Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39  |
| 50  | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                         | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7            |

**Итого за Обед** Ккал-1 275, Белки-75, Жиры-51, Углеводы-138

### Полдник

|     |                                                                                                |                                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 75  | <b>Кекс Творожный</b><br><i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра</i> | Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41 |
| 200 | <b>Компот из вишни</b><br><i>Сахар, Вишня</i>                                                  | Ккал-42, Углеводы-10                    |

**Итого за Полдник** Ккал-341, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-51

### Ужин

|        |                                                                                                                                                                         |                                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 136    | <b>Мандарины</b>                                                                                                                                                        | Ккал-52, Белки-1, Углеводы-12            |
| 100    | <b>Овощи отварные</b><br><i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>                                                                                                  |                                          |
| 120/50 | <b>"Тефтели 1й вариант"</b><br><i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная</i> | Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21 |
| 230    | <b>Капуста тушеная</b><br><i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>                        | Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23  |
| 180    | <b>Булгур отварной</b><br><i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>                                                                                      | Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46   |
| 200    | <b>Напиток лимонный</b><br><i>Лимоны, Сахар</i>                                                                                                                         | Ккал-95, Углеводы-25                     |
| 50     | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                                                                   | Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42   |
| 60     | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                                                                    | Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8             |

**Итого за Ужин** Ккал-1 249, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-176

### 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-4 040, Белки-171, Жиры-171,  
Углеводы-458