

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                          |
| 50               | Яйцо вареное                                                                                                          | Ккал-86, Белки-7, Жиры-6                 |
| 250              | Каша из "Геркулеса" на цельном молоке<br>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная | Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35  |
| 200              | Кофейный напиток<br>Сахар, Кофейный напиток                                                                           | Ккал-37, Углеводы-10                     |
| 15               | Хлеб пшеничный<br>батон, хлеб пшеничный                                                                               | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12    |
| 30               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                         | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4             |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                       | Ккал-543, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62 |

Вт.завтрак

|                     |                                                                                                                                          |                                          |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 200                 | Запеканка из творога<br>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное | Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39 |
| 30                  | Соус земляничный<br>Земляника, Сахар                                                                                                     | Ккал-79, Углеводы-19                     |
| 200                 | Чай без сахара                                                                                                                           |                                          |
| Итого за Вт.завтрак |                                                                                                                                          | Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58 |

Обед

|     |                                                                                                                       |                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1   | Зелень                                                                                                                |                                         |
| 003 | Чеснок                                                                                                                | Ккал-1                                  |
| 100 | Перец сладкий                                                                                                         | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5             |
| 100 | Фасоль отварная с луком и томатом<br>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное | Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23 |
| 300 | "Борщ с капустой и картофелем"                                                                                        | Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15  |

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная

120/50 **"Рыба тушеная в томате с овощами"** Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5

Горбуша , Вода, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная

75 **Сердце в соусе** Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная

200 **Сок**

50 **Хлеб пшеничный** Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за Обед** Ккал-1 251, Белки-76, Жиры-52, Углеводы-133

#### Полдник

100 **Булочка Домашняя** Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200 **Молоко кипяченое** Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

**Итого за Полдник** Ккал-492, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-65

#### Ужин

180 **Груши**

100 **Огурцы порц. свежие** Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

50 **Лук репчатый маринованный**

Лук репчатый, Масло растительное

300 **Плов** Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

200 **"Компот из малины"** Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

50 **Хлеб пшеничный** Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за Ужин** Ккал-621, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-61

#### Вт. ужин

200    *Йогурт*

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

**Итого за Вт. ужин**    Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,  
Углеводы-17

**Итого за**    Ккал-3 645, Белки-186, Жиры-145,  
Углеводы-397