

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 |
| 50 | Яйцо вареное | Ккал-86, Белки-7, Жиры-6 |
| 250 | Каша пшенинная молочная жидкая <small>Сахар, Крупа пшенинная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</small> | Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45 |
| 200 | Чай с сахаром <small>Чай, Сахар</small> | Ккал-40, Углеводы-11 |
| 20 | Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small> | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-590, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-76 |
| <u>Вт.завтрак</u> | | |
| 200 | Манник <small>Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар</small> | Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82 |
| 30 | Соус шоколадный <small>Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао</small> | Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 |
| 200 | Чай без сахара | |
| Итого за Вт.завтрак | | Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97 |
| <u>Обед</u> | | |
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | Салат из моркови с яблок <small>Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</small> | Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8 |
| 300 | Щи из свежей капусты с картофелем <small>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, Перец см</small> | Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12 |
| 300 | Плов из птицы | Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5 |

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

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 Обед Ккал-897, Белки-36, Жиры-57, Углеводы-59

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-447, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-59

Ужин

243 **Бананы** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 **Перец сладкий** Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5

100 **Овощи отварные**

Смесь "Царская", Соль йодированная

120 **Гуляш из говядины** Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Макаронные изделия отварные** Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-1 004, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-143

Вт. ужин

200 **Бифилин-М черника 200г** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Ккал-3 578, Белки-125, Жиры-153, Углеводы-442