

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 "Росссийский"                                                     | Ккал-109, Белки-7, Жиры-9                |
| 250              | Суп молочный с макаронными изделиями                                  | Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24   |
|                  | Молоко., Масло сливочное , Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная |                                          |
| 200              | Кофейный напиток                                                      | Ккал-37, Углеводы-10                     |
|                  | Сахар, Кофейный напиток                                               |                                          |
| 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 Завтрак |                                                                       | Ккал-491, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-53 |

Вт.завтрак

|                     |                                                    |                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 200                 | Омлет натуральный                                  | Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4  |
|                     | Яйцо, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная |                                          |
| 200                 | Компот из смородины                                | Ккал-41, Углеводы-9                      |
|                     | Сахар, Смородина                                   |                                          |
| 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 Вт.завтрак |                                                    | Ккал-437, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-28 |

Обед

|     |                                       |                                       |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1   | Зелень                                |                                       |
| 001 | Чеснок                                |                                       |
| 100 | Икра кабачковая                       | Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8 |
| 100 | Овощи отварные                        | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5          |
|     | Цветная капуста см, Соль йодированная |                                       |

|                         |                                                                                                                                                |                                             |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 300                     | <b>"Борщ с фасолью и картофелем"</b>                                                                                                           | Ккал-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21      |
|                         | <i>Свекла, Картофель, Фасоль красная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i> |                                             |
| 100                     | <b>Форель тушеная в томате с овощами</b>                                                                                                       | Ккал-189, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-5     |
|                         | <i>Форель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар, Соль йодированная</i>                                             |                                             |
| 230                     | <b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>                                                                                                     | Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33      |
|                         | <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>                                                                                  |                                             |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                                                                                                             | Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20               |
|                         | <i>Сахар, Сухофрукты</i>                                                                                                                       |                                             |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                          | Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42      |
|                         | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                                                                   |                                             |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                                           | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                | Ккал-1 049, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-140 |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                |                                             |
| 100                     | <b>Булочка Домашняя</b>                                                                                                                        | Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56      |
|                         | <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>                                                      |                                             |
| 200                     | <b>Сок</b>                                                                                                                                     |                                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                | Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56      |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                |                                             |
| 220                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                  | Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25              |
| 100                     | <b>Салат из свежих огурцов</b>                                                                                                                 | Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2        |
|                         | <i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>                                                                                   |                                             |
| 300                     | <b>Плов</b>                                                                                                                                    | Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4     |
|                         | <i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>                   |                                             |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b>                                                                                                                           | Ккал-31, Углеводы-8                         |
|                         | <i>Чай, Сахар</i>                                                                                                                              |                                             |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                          | Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42      |
|                         | <i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                                                                   |                                             |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                                           | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                                | Ккал-763, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-87    |
| <b><u>Вт. ужин</u></b>  |                                                                                                                                                |                                             |
| 200                     | <b>Йогурт</b>                                                                                                                                  | Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17     |

---

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

---

**Итого за** Ккал-3 252, Белки-120, Жиры-132,  
Углеводы-380