

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 Тильзитер"                                       | Ккал-102, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-1    |
| 250              | Суп молочный с пшеном                                 | Ккал-209, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-26   |
|                  | Масло сливочное , Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Вода |                                             |
| 200              | Кофейный напиток                                      | Ккал-37, Углеводы-10                        |
|                  | Сахар, Кофейный напиток                               |                                             |
| 20               | Хлеб пшеничный                                        | Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17    |
|                  | батон, хлеб пшеничный                                 |                                             |
| 20               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                         | Ккал-13, Углеводы-3                         |
| Итого за Завтрак |                                                       | Ккал-510, Белки-18, Жиры-25,<br>Углеводы-56 |

Вт.завтрак

|                     |                                                         |                                            |
|---------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 50                  | Рожок песочный с сахаром                                | Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,<br>Углеводы-35 |
|                     | Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная |                                            |
| 200                 | Чай без сахара                                          |                                            |
| Итого за Вт.завтрак |                                                         | Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,<br>Углеводы-35 |

Обед

|     |                                                                                                                                                                                                           |                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1   | Зелень                                                                                                                                                                                                    |                                             |
| 001 | Чеснок                                                                                                                                                                                                    |                                             |
| 100 | Овощи отварные                                                                                                                                                                                            |                                             |
|     | Смесь "Европейская", Соль йодированная                                                                                                                                                                    |                                             |
| 300 | Борщ сибирский с фрикадельками                                                                                                                                                                            | Ккал-225, Белки-11, Жиры-12,<br>Углеводы-19 |
|     | Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина<br>тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль йодированная |                                             |
| 300 | Плов из птицы                                                                                                                                                                                             | Ккал-504, Белки-27, Жиры-42,<br>Углеводы-5  |
|     | Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло<br>растительное, Соль йодированная                                                                      |                                             |

|                          |                                                                                |                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 200                      | <b>Сок</b>                                                                     |                                               |
| 38                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                          | Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21                |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                           | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                  |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                | Ккал-863, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-51      |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                                |                                               |
| 100                      | <b>Булочка дорожная</b>                                                        | Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41       |
|                          | <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>  |                                               |
| 200                      | <b>Напиток ягодный ( клюквенный)</b>                                           | Ккал-33, Углеводы-8                           |
|                          | <i>Сахар, Клюква</i>                                                           |                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                | Ккал-354, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-49       |
| <b><u>Ужин</u></b>       |                                                                                |                                               |
| 174                      | <b>Апельсины</b>                                                               | Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26        |
| 100                      | <b>Зеленый горошек</b>                                                         | Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6                  |
| 100                      | <b>Овощи отварные</b>                                                          | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5                  |
|                          | <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>                                   |                                               |
| 120                      | <b>Рыба отварная</b>                                                           | Ккал-138, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-1        |
|                          | <i>Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Соль йодированная</i> |                                               |
| 200                      | <b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>                                     | Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29        |
|                          | <i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>                 |                                               |
| 200                      | <b>Напиток из шиповника</b>                                                    | Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25                |
|                          | <i>Шиповник, Сахар</i>                                                         |                                               |
| 20                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                          | Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11                 |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                           | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7                  |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                | Ккал-733, Белки-38, Жиры-15, Углеводы-111     |
| <b><u>Вт. ужин</u></b>   |                                                                                |                                               |
| 200                      | <b>Ряженка</b>                                                                 | Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8        |
| <b>Итого за Вт. ужин</b> |                                                                                | Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8        |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                | Ккал-2 879, Белки-115, Жиры-130, Углеводы-309 |