03.03.2024

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
10	***Масло сливочное***	Ккал-66, Жиры-7
200	***Каша молочная рисовая***	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
	Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная	
15	***Варенье порционное***	Ккал-30, Углеводы-8
200	***Чай без сахара***	
25	***Хлеб пшеничный***	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-433, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-65
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Кукуруза консервированная***	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
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	
205	***Макаронник с мясом***	Ккал-835, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-105
	Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Обед	Ккал-1 256, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-189
	Ужин	

50	***Печенье***	Ккал-99, Белки-3, Углеводы-20
170	***Яблоки***	Ккал-80, Белки-1, Углеводы-19
100	***Капуста тушеная***	Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
100	***Кета припущенная***	Ккал-207, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Масло растительное	
230	***Гарнир сложный с свеклой***	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная	
200	***"Компот из ежевики"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Ежевика, Сахар	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Ужин	Ккал-841, Белки-42, Жиры-23, Углеводы-116
	Итого за	Ккал-2 530, Белки-101, Жиры-77, Углеводы-370