25.03.2024

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
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, Макаронные 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
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Икра кабачковая***	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	***"Борщ с фасолью и картофелем"***	Ккал-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21
	Свекла, Картофель, Фасоль, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Чеснок, Сахар, Сметана, Соль йодированная	
100	***Форель тушенная в томате с овощами***	Ккал-189, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-5
	Форель , Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар, Соль йодированная	
230	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
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-1 029, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-135

Полдник

100	***Булочка Домашняя***	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Сок***	
	Итого за Полдник	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56

Ужин

220	***Яблоки***	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	***Салат из свежих огурцов***	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
250	***Плов***	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
	Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, 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-803, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-86
	Итого за	Ккал-2 695, Белки-88, Жиры-107, Углеводы-329