22.03.2024

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
50	***Яйцо вареное***	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	***"Каша молочная кукурузная жидкая"***	Ккал-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-736, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-98
	Вт.завтрак	
200	***Запеканка из творога***	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
30	***Соус молочный сладкий***	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
	Молоко., Мука, Масло сливочное, Сахар	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-574, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-46
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	***Сельдь соленая***	Ккал-224, Белки-17, Жиры-17

300	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
15	***Куры для супа***	Ккал-83, Белки-7, Жиры-6
	Цыплята бройлерные, Бедро кур, Соль йодированная	
75/75	***"Печень по-строгановски"***	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста	
100	***Рыба отварная***	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
	Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Сок***	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 201, Белки-78, Жиры-53, Углеводы-104

Полдник

100	***Пирожок с картофелем***	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
	Итого за Полдник	Ккал-285, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48

Ужин

220	***Яблоки***	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	***Котлеты мясо-картофельные***	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
180	***Каша гречневая рассыпчатая***	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47

	Крупа гречневая, 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	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-980, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-127
	Вт. ужин	
200	***Ряженка***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-3 945, Белки-202, Жиры-160, Углеводы-431