17.10.2023

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	***Сосиски***	Ккал-153, Белки-8, Жиры-13
250	***Каша овсяная из" Геркулеса"жидкая***	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., 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-688, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75
	Вт.завтрак	
200	***Пудинг творожный запеченный***	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
	Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
30	***Соус молочный сладкий***	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
	Мука, Молоко., Масло сливочное, Сахар	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-552, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-57
	Обед	
001	***Чеснок***	
50	***"Огурцы соленые"***	Ккал-4
300	***Свекольник***	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	
250	***Жаркое по-домашнему***	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	

200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Ккал-804, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-80
	Полдник	
100	***Ромовая баба***	Ккал-336, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-39
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-456, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-48
	Ужин	
70	***Мандарины***	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-6
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
250	***Плов***	Ккал-374, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
	Говядина б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Ужин	Ккал-587, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-51
	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-3 257, Белки-130, Жиры-162, Углеводы-318