15.03.2024

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 Советский"***	Ккал-116, Белки-8, Жиры-10
200	***Каша молочная ячневая***	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-515, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-64
	Вт.завтрак	
200	***Омлет натуральный***	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-452, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-34
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***"Салат из моркови с курагой"***	Ккал-73, Белки-2, Углеводы-17
	Морковь, Курага, Сахар, Соль йодированная	
300	***Рассольник ленинградский с перловой крупой***	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

150/50 ***Голубцы ленивые*** Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14

Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200 ***Гарнир сложный с морковью*** Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная

180 ***Макаронные изделия отварные*** Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 ***Сок***

10 ***Хлеб пшеничный*** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

50 ***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-994, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-133

Полдник

100 ***Пирожок с картофелем*** Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное

200 ***Компот из кураги*** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

Итого за Полдник Ккал-321, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-56

Ужин

243 ***Бананы*** Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51

100 ***Салат из свежих огурцов*** Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

Огурцы, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная

100 ***Рыба запеченная*** Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

50 ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 ***Рис отварной*** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная

200 ***Чай с сахаром*** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

5	***Хлеб пшеничный*** *батон, хлеб пшеничный*	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-909, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-133
	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-3 360, Белки-122, Жиры-130, Углеводы-429