СУНЦ

16.03.2024

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 пшенная молочная жидкая***	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	Сахар, Крупа пшенная, Молоко., 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-757, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-96
	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 брусничный***	Ккал-25, Углеводы-6
	Сахар, Крахмал, Брусника	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-582, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-55
	Обед	
1	***Зелень***	
17	***Капуста пекинская***	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
300	***Суп картофельный с бобовыми***	Ккал-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
	Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Вода	
100/50	***"Птица тушенаяв соусе"***	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4

Бедро кур, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

230	***Картофель отварной***	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***"Компот из свежих плодов (яблоки)"***	Ккал-47, Углеводы-12
	Яблоки, Сахар	
58	***Хлеб пшеничный***	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 002, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-133

Полдник

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

Ужин

174	***Апельсины***	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
120	***"Шницели"***	Ккал-316, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-19
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Сухари панировочные,, Соль йодированная, Масло растительное	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
180	***Гречка рассыпчатая***	Ккал-311, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 108, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-164

Вт. ужин

200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
Итого за	Ккал-3 960, Белки-176, Жиры-126, Углеводы-521