29.09.2023

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
30	***Сыр "Росссийский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша молочная ячневая на цельном молоке***	Ккал-445, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-60
	Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное, Молоко., 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-732, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-86
	Вт.завтрак	
85	***Ватрушка слоеная с творогом***	Ккал-280, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-45
200	***Сок яблоко-вишня***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-412, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-79
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Салат из белокачанной капусты с яблоками***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
300	***Солянка домашняя***	Ккал-166, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-11
	Говядина, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
120	***Говядина в кисло-сладком соусе***	Ккал-327, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-14
	Говядина, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Хлеб бородинский, Соль йодированная	

150	***Перловка гарнир***	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
	Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***"Компот из свежих плодов (ягоды) "***	Ккал-109, Углеводы-28
	Ежевика, Сахар	
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-1 173, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-150
	Полдник	
100	***Ромовая баба***	Ккал-336, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-39
200	***Молоко кипяченое,***	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
	Итого за Полдник	Ккал-423, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-46
	Ужин	
180	***Апельсины***	Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
120	***Форель припущенная***	Ккал-218, Белки-30, Жиры-10
	Форель , Лук репчатый, Соль йодированная	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-56, Углеводы-15
	Сахар, Чай	
5	***Хлеб пшеничный***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-570, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-57
	Вт. ужин	
200	***Варенец***	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за	Ккал-3 417, Белки-122, Жиры-135, Углеводы-425