05.02.2024

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 "Росссийский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша молочная кукурузная***	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
15	***Джем***	Ккал-40, Углеводы-10
200	***Чай без сахара***	
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-603, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79
	Вт.завтрак	
200	***Омлет натуральный***	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-519, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-47
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Морковь отварная***	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
	Морковь, Соль йодированная	
300	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная

20	***Куры для супа***	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	Бедро кур, Соль йодированная	
120	***Шницели***	Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
50	***Соус томатный***	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Капуста тушеная***	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
200	***Гречка рассыпчатая***	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из вишни***	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
48	***Хлеб пшеничный***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 496, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-186

Полдник

100	***Булочка Веснушка***	Ккал-329, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-61
	Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм	
200	***Нектар яблоко-виноград***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	Итого за Полдник	Ккал-439, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-86

Ужин

300	***Груши***	
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
120	***Рыба запеченная***	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг	
75	***Сердце в соусе***	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	

230	***Картофельное пюре с цельным молоком*** *Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная*	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	***Компот из черной смородины*** *Смородина, Сахар*	Ккал-130, Углеводы-32
40	***Хлеб пшеничный*** *батон, хлеб пшеничный*	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
40	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
	Итого за Ужин	Ккал-1 133, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-124
	Вт. ужин	
200	***Кефир***	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
	Итого за Вт. ужин	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
	Итого за	Ккал-4 346, Белки-176, Жиры-167, Углеводы-541