19.12.2023

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-131, Белки-6, Жиры-12
250	***Каша молочная рисовая***	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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-694, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-76
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
300	***Суп картофельный с рисом***	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
30	***Фрикадельки мясные***	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
	Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Соль йодированная	
120	***Биточки по-белорусски***	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
	Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из свежеморож.слив***	Ккал-75, Углеводы-20

	Слива (половинка), Сахар	
28	***Хлеб пшеничный***	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	батон, хлеб пшеничный	
60	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Ккал-1 198, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-142
	Полдник	
100	***Булочка дорожная***	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода	
200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
	Итого за Полдник	Ккал-413, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-64
	Ужин	
243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"***	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
120	***Котлеты из птицы припущенные***	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная	
180	***Гречка рассыпчатая***	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
230	***Картофель и овощи тушеные в томатном соусе***	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9
	Брусника, Сахар	
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 Ужин	Ккал-1 331, Белки-42, Жиры-53, Углеводы-173
	Итого за	Ккал-3 636, Белки-120, Жиры-150, Углеводы-455