17.09.2023

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
250	***Каша "Дружба"***	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшенная, Молоко.	
15	***Варенье порционное***	Ккал-30, Углеводы-8
200	***Чай без сахара***	
56	***Хлеб пшеничный***	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-586, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-93
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Зеленый горошек***	Ккал-195, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-28
300	***Борщ с капустой и картофелем***	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Макаронник с мясом***	Ккал-815, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-103
	Говядина, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-87, Углеводы-22
	Курага, Сахар	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	***Хлеб пшеничный***	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Обед	Ккал-1 587, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-242
	Полдник	

50	***Вафли***	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	***"Сок яблочно-грушевый"***	Ккал-98, Углеводы-25
	Итого за Полдник	Ккал-274, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-63
	Ужин	
125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	***"Салат из белокочанной капусты"***	Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Морковь, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
120	***Кета припущенная***	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Гарнир сложный с свеклой***	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная	
200	***Рис отварной***	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Ужин	Ккал-1 160, Белки-50, Жиры-31, Углеводы-172
	Итого за	Ккал-3 607, Белки-125, Жиры-95, Углеводы-569