01.12.2023

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	***Яйцо вареное***	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	***Суп молочный с крупой***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, 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-651, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-76
	Вт.завтрак	
250	***Запеканка из творога***	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
50	***Соус малиновый***	Ккал-131, Углеводы-32
	Малина, Сахар	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-781, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-81
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Салат картофельный с кукурузой и морковью***	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	***Борщ с фасолью и картофелем***	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок	

120	***Котлеты мясо-картофельные***	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
180	***Каша гречневая рассыпчатая***	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Сок яблочный***	
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 Обед	Ккал-1 066, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-113

Полдник

50	***Гренки с сыром***	Ккал-238, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33
	Батон, Масло сливочное, Сыр Российский	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
	Итого за Полдник	Ккал-278, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43

Ужин

250	***Апельсины***	Ккал-191, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-38
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное	
120	***Сосиски***	Ккал-313, Белки-13, Жиры-29
120	***Рыба отварная***	Ккал-103, Белки-23, Жиры-1, Углеводы-1
	Терпуг, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
230	***Картофель запеченный в сметанном соусе***	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Маасдам, Масло сливочное, Мука	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3

	Итого за Ужин	Ккал-1 216, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-133
	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-4 132, Белки-197, Жиры-167, Углеводы-462