СУНЦ

05.09.2023

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
50	***Сосиски***	Ккал-153, Белки-8, Жиры-13
250	***Каша овсяная из" Геркулеса"жидкая***	Ккал-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-36
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-785, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-99
	Вт.завтрак	
200	***Пудинг творожный запеченный***	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
	Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
30	***Соус молочный сладкий***	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
	Мука, Молоко., Масло сливочное, Сахар	
200	***Компот из свежезаморож. ягод***	Ккал-76, Углеводы-20
	Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-628, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-76
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
50	***"Огурцы соленые"***	Ккал-4
300	***Свекольник***	Ккал-152, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	

250	***Жаркое по-домашнему***	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***"Компот из свежих плодов (яблоки)"***	Ккал-109, Углеводы-28
	Яблоки, Сахар	
80	***Хлеб пшеничный***	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 081, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-144
	Полдник	
100	***Ромовая баба***	Ккал-336, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-39
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-336, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-39
	Ужин	
243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Салат из свежих огурцов***	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	Огурцы, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная	
250	***Плов из птицы***	Ккал-400, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-4
	Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 026, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-129
	Вт. ужин	
200	***Ряженка***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-4 025, Белки-145, Жиры-165, Углеводы-495