28.03.2024

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
50	***Яйцо вареное***	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	***Каша молочная кукурузная***	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***"Кофейный напиток с молоком"***	Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
	Кофейный напиток, Сахар, Молоко.	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-536, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-66
	Обед	
1	***Зелень***	
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	
300	***Солянка домашняя***	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
100	***Котлеты из птицы припущенные***	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
	Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная	
50	***Соус сметанный с томатом***	Ккал-4
	Сметана, Мука, Томатная паста	
200	***Булгур отварной***	Ккал-318, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-51
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная, Вода	
200	***Компот из свежезаморож. ягод***	Ккал-40, Углеводы-10
	Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод	

10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-949, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-101

Полдник

150	***Манник***	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар	
50	***Соус шоколадный***	Ккал-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао, Ванилин	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87

Ужин

100	***Пирожок с повидлом***	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Повидло, Масло растительное	
150	***Мандарины***	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	***"Салат из моркови с курагой"***	Ккал-73, Белки-2, Углеводы-17
	Морковь, Курага, Сахар, Соль йодированная	
250	***Картофельная запеканка с мясом***	Ккал-418, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-29
	Картофель, Говядина тз б/к, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, Сахар	
5	***Хлеб пшеничный***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-994, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-160
	Итого за	Ккал-2 952, Белки-106, Жиры-101, Углеводы-414