29.02.2024

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
250	***Каша пшенная молочная жидкая***	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
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-549, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68
	Вт.завтрак	
200	***Манник***	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар	
30	***Соус шоколадный***	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	***Сельдь с луком***	Ккал-207, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-1
	Сельдь соленая, Лук зеленый, Масло растительное	
300	***Щи из свежей капусты с картофелем***	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12

Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная

250	***Плов из птицы***	Ккал-400, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-4

Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная

200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

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-885, Белки-43, Жиры-57, Углеводы-49

Полдник

100	***Булочка с повидлом обсыпная***	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Вода

200	***Сок апельсиновый***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Полдник	Ккал-559, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-97

Ужин

150	***Мандарины***	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	***Икра кабачковая***	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
120	***Гуляш из говядины***	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, 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-934, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-107

Вт. ужин

200	***Тонус яблоко-груша 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за	Ккал-3 568, Белки-125, Жиры-155, Углеводы-426