СУНЦ

14.03.2024

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	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, 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-566, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-66
	Вт.завтрак	
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	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-472, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-87
	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
	Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
50	***Соус сметанный с томатом***	Ккал-4
	Сметана, Мука, Томатная паста	
180	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная	
180	***Капуста тушеная***	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
200	***Компот из свежезаморож. ягод.***	Ккал-40, Углеводы-10
	Лимонная кислота, 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-1 082, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-114

Полдник

100	***Булка дорожная***	Ккал-368, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-63
200	***Сок***	
	Итого за Полдник	Ккал-368, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-63

Ужин

300	***Груши***	
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", 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-567, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-64

Вт. ужин

200	***Бифилин-М 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за	Ккал-3 165, Белки-114, Жиры-128, Углеводы-401