23.03.2024

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Суп молочный с пшеном	Ккал-209, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26
	Масло сливочное, Сахар, Крупа пшенная, Молоко.	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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 Завтрак	Ккал-510, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-56
	<u>Вт.завтрак</u>	
100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Колбаса Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	п-к, Сыр
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Вода, Сахар	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-300, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-39
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
100	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
300	Борщ сибирский с фрикадельками	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Смета б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	ана, Говядина
250	Плов из птицы	Ккал-433, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-4

	растительное, Соль йодированная	
200	"Компот из свежих плодов (яблоки)"	Ккал-47, Углеводы-12
	Яблоки, Сахар	
38	Хлеб пшеничный	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-838, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-62
	<u>Полдник</u>	
51	Гренки с сыром	Ккал-242, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33
	Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	
200	Напиток ягодный (клюквенный),	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
	Итого за Полдник	Ккал-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41
	<u>Ужин</u>	
300	Груши	
100	Зеленый горошек	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	Минтай припущенный в молоке	Ккал-129, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-3
	Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	T is the second of the second	
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200		Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

20

50

 Φ иле (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло

Итого за Ккал-2 496, Белки-103, Жиры-107, Углеводы-279

Итого за Ужин Ккал-572, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-82

Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7