СУНЦ

03.12.2023

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
25	***"Сыр Витязь"***	Ккал-93, Белки-6, Жиры-7
250	***Суп молочный с пшеном на цельном молоке***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
	Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
25	***Хлеб пшеничный***	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Завтрак	Ккал-563, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-59
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Икра морковная***	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар	
300	***Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.***	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
	Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная	
150	***Тефтели с рисом и соусом***	Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17
	Говядина лопатка б/к, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
	Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная	
200	***Компот из вишни***	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
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 Обед	Ккал-985, Белки-33, Жиры-44, Углеводы-117
	Полдник	
50	***Вафли***	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	***Сок яблочный***	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Полдник	Ккал-260, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-58
	Ужин	
120	***Мандарины***	Ккал-46, Белки-1, Углеводы-10
100	***Свекла тушеная с черносливом***	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана	
120	***Биточки из курицы***	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
	Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
180	***Перловка гарнир***	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
	Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная	
180	***Бобовые оварные с маслом***	Ккал-278, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-39
	Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Напиток из шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	Шиповник, Сахар	
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 Ужин	Ккал-1 259, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-162
	Итого за	Ккал-3 067, Белки-109, Жиры-118, Углеводы-396