06.03.2024

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 ячневая***	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., 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-551, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-65
	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	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-509, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-97
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Салат из свеклы с курагой и изюмом***	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное	
300	***Суп картофельный с горохом и колбасой***	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
100	***Птица отварная***	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1

	Бедро кур, Морковь, Соль йодированная	
200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Сок***	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 022, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-102
	Полдник	
100	***Булочка дорожная***	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-441, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-51
	Ужин	
220	***Яблоки***	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
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	***Картофель запеченный в сметанном соусе***	Ккал-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37
	Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр, Масло сливочное, Мука	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-939, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-108
	Вт. ужин	
200	***Ряженка***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-3 633, Белки-140, Жиры-151, Углеводы-431