01.09.2023

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
30	***"Сыр Витязь"***	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша молочная ячневая на цельном молоке***	Ккал-445, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-60
	Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-734, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-86
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Салат из белокачанной капусты с яблоками***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
300	***Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.***	Ккал-205, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-22
	Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная	
100	***"Говядина тушеная с черносливом"***	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20
	Говядина б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная	
150	***Перловка гарнир***	Ккал-241, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-43
	Крупа перловая, Масло сливочное	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, 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-1 088, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-135
	Полдник	
85	***Ватрушка слоеная с творогом***	Ккал-280, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-45
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
	Итого за Полдник	Ккал-367, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-52
	Ужин	
230	***Апельсины***	Ккал-176, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
120	***Кижуч припущенный***	Ккал-232, Белки-32, Жиры-11
	Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-56, Углеводы-15
	Сахар, Чай	
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-622, Белки-39, Жиры-22, Углеводы-65
	Итого за	Ккал-2 811, Белки-111, Жиры-111, Углеводы-337