

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-664, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-74

Вт.завтрак

250	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
30	Соус земляничный <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-728, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-68

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
300	Суп картофельный с рисом <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21

35	Фрикадельки мясные	Ккал-95, Белки-8, Жиры-7
	<i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина лопатка б/к, Соль йодированная</i>	
100	Биточки по-белорусски	Ккал-306, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-2
	<i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Соус красный кислосладкий	Ккал-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
	<i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Сок яблочный	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-1 007, Белки-49, Жиры-45, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
100	Булочка с повидлом обсыпная	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло</i>	
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-547, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-73
<u>Ужин</u>		
140	Мандарины	Ккал-53, Белки-1, Углеводы-12
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
250	"Рагу из птицы"	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
	<i>Бедро кур, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-709, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-77

Вт. ужин

200 *Снежок*

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Вт. ужин

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за

Ккал-3 813, Белки-185, Жиры-160,
Углеводы-414