

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
60	Сосиски	Ккал-157, Белки-7, Жиры-14
250	Каша молочная рисовая <i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
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
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-714, Белки-21, Жиры-36, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
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
30	Фрикадельки мясные <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина лопатка б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
120	Биточки по-белорусски <i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
50	Соус красный (основной) <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
230	Макаронные изделия отварные	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

28 **Хлеб пшеничный** Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Батон, Хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 182, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-138

Полдник

100 **Пирожок с капустой** Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-284, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44

Ужин

80 **Мандарины** Ккал-30, Белки-1, Углеводы-7

100 **"Салат из цветной капусты, овощей и плодов"** Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5

Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная

120 **Котлеты из птицы припущенные** Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12

Хлеб пшеничный, Молоко, Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная

180 **Гречка вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

230 **Картофель и овощи тушеные в томатном соусе** Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная

200 **Отвар шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 051, Белки-35, Жиры-48, Углеводы-123

Вт. ужин

200 **Йогурт** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Ккал-3 371, Белки-123, Жиры-144,
Углеводы-397