

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
50	Сосиски	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
250	Каша пшенинная молочная жидкая Сахар, Крупа пшенинная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	Какао с молоком Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-719, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-80
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
17	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
250	Суп картофельный с рисом Картофель, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
25	Фрикадельки мясные Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная	Ккал-67, Белки-6, Жиры-5
100	Биточки по-белорусски Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-529, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-2
30	Соус красный (основной) Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
150	Гречка рассыпчатая Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-259, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

28	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Ккал-1 218, Белки-63, Жиры-57, Углеводы-118
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная <i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
50	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
250	"Рагу из птицы" <i>Филе (красное мясо с бедра), Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
200	Напиток брусничный <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
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 Ужин		Ккал-828, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-102
Итого за		Ккал-3 027, Белки-129, Жиры-127, Углеводы-347