

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
50	<b>Сосиски</b>	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
200	<b>Каша молочная пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

**Итого за Завтрак** Ккал-685, Белки-23, Жиры-34,  
Углеводы-74

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Соус земляничный</b> <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	<b>Чай без сахара</b>	

**Итого за Вт.завтрак** Ккал-598, Белки-45, Жиры-22,  
Углеводы-58

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
40	<b>Перец сладкий</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
300	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21

35	<b>Фрикадельки мясные</b>	Ккал-94, Белки-8, Жиры-7
	<i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
120	<b>Биточки по-белорусски</b>	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	<i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	<b>Соус красный (основной)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Сок</b>	
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 297, Белки-76, Жиры-70, Углеводы-95
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Пирожок с капустой</b>	Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i>	
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-373, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-45
<b><u>Ужин</u></b>		
243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	
250	<b>"Рагу из птицы"</b>	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
	<i>Цыплята бройлерные, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	
200	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-848, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-108
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Ряженка</b>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-3 971, Белки-201, Жиры-183,  
Углеводы-389