

## 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 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко 1л</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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-685, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-74

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко 1л, Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
30	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-333, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-6

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
100	<b>Капуста пекинская</b>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
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
250	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
25	<b>Фрикадельки мясные</b> <i>Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-67, Белки-6, Жиры-5

100	<b>Биточки по-белорусски</b> <i>Говядина лопатка б/к, Молоко 1л, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-529, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-2
30	<b>Соус красный кислосладкий</b> <i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	Ккал-30, Жиры-1, Углеводы-6
180	<b>Гречка рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
200	<b>Нектар апельсиновый</b>	
28	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 262, Белки-72, Жиры-67, Углеводы-119
<b><u>Полдник</u></b>		
110	<b>Сочник из песочного теста с творогом</b> <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Сахар, Творог 9%, Сметана</i>	Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-401, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47
<b><u>Ужин</u></b>		
195	<b>Бананы</b>	Ккал-187, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-41
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	<b>"Рагу из птицы"</b> <i>Филе куриное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
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
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-802, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-98
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Йогурт</b>	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

---

**Итого за** Ккал-3 623, Белки-175, Жиры-177,  
Углеводы-360