

## *Меню школы (СУНЦ НГУ)*

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

### Завтрак

10	<i>Масло сливочное</i>	Ккал-66, Жиры-7
50	<i>Сосиски</i>	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
250	<i>Каша молочная рисовая</i> <small>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.</small>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
200	<i>Какао с молоком</i> <small>Какао, Сахар, Молоко.</small>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	<i>Хлеб пшеничный</i> <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-694, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-76

### Вт.завтрак

200	<i>Омлет натуральный</i> <small>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</small>	Ккал-381, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-4
100	<i>Зеленый горошек</i>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
200	<i>Кисель из вишни</i> <small>Вишня, Сахар, Крахмал</small>	Ккал-74, Углеводы-20
10	<i>Хлеб пшеничный</i> <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-550, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-41

### Обед

1	<i>Зелень</i>	
003	<i>Чеснок</i>	Ккал-1
100	<i>Свекла варенная</i> <small>Свекла, Соль йодированная</small>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

300	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (круг), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
30	<b>Фрикадельки мясные</b> <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Вода, Соль йодированная</i>	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
120	<b>Биточки по-белорусски</b> <i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
50	<b>Соус красный (основной)</b> <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
230	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
200	<b>Компот из свежеморож.слив</b> <i>Слива (половинка), Сахар</i>	Ккал-75, Углеводы-20
28	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
60	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

---

**Итого за Обед** Ккал-1 465, Белки-73, Жиры-68, Углеводы-142

**Полдник**

100	<b>Пирожок с картофелем</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
200	<b>Нектар апельсиновый</b>	

---

**Итого за Полдник** Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41

**Ужин**

300	<b>Груши</b>	
100	<b>"Салат из цветной капусты, овощей и плодов"</b> <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
120	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
180	<b>Гречка вязская</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
230	<b>Картофель и овощи тушеные в томатном соусе</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9

*Брусника, Сахар*

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

*батон, хлеб пшеничный*

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-955, Белки-33, Жиры-48,  
Углеводы-100

**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-4 058, Белки-169, Жиры-193,  
Углеводы-417