

Меню школы (СУНЦ НГУ)

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
250	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
10	Джем	Ккал-26, Углеводы-7
200	Чай без сахара	
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 Завтрак Ккал-481, Белки-11, Жиры-16,
Углеводы-76

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром <i>Молоко., Сыр Российский, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-477, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-4
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

Итого за Вт.завтрак Ккал-675, Белки-31, Жиры-40,
Углеводы-48

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
20	Куры для супа	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	
120	Биточки по-белорусски	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	<i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
48	Хлеб пшеничный	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 590, Белки-83, Жиры-77, Углеводы-145

Полдник

100	Пирожок с джемом	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное</i>	
200	Чай без сахара	

Итого за Полдник Ккал-298, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-66

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Рыба запеченная	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	
75	Сердце в соусе	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	

230	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	Компот из черной смородины <i>Смородина, Сахар</i>	Ккал-130, Углеводы-32
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин		Ккал-1 218, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-148
<u>Вт. ужин</u>		
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Вт. ужин		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за		Ккал-4 419, Белки-194, Жиры-183, Углеводы-504