

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	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
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 Завтрак		Ккал-494, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром	Ккал-477, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-4
	Молоко., Сыр Российский, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-675, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-48

Обед

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

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
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Ванильная	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Ванилин, Молоко.</i>	
200	Нектар яблоко-виноград	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
Итого за Полдник		Ккал-482, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-81
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Лук зеленый, 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-1 247, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-149
<u>Вт. ужин</u>		
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-4 628, Белки-202, Жиры-193, Углеводы-520