

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
	<i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
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
	<i>Молоко., Сыр Российский, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
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
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

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
	<i>Морковь, Соль йодированная</i>	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	

300	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное , Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
20	<i>Куры для супа</i>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	
120	<i>Биточки по-белорусски</i>	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	<i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	<i>Капуста тушеная</i>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	<i>Гречка вязская</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	<i>Компот из вишни</i>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
48	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 590, Белки-83, Жиры-77, Углеводы-145
	<u>Полдник</u>	
100	<i>Булочка Ванильная</i>	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Ванилин, Молоко.</i>	
200	<i>Нектар яблоко-виноград</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	Итого за Полдник	Ккал-482, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-81
	<u>Ужин</u>	
174	<i>Апельсины</i>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<i>Салат из свежих помидоров</i>	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	<i>Рыба запеченная</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Тернуг</i>	
75	<i>Сердце в соусе</i>	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	<i>Соус молочный (для подачи к блюду)</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	

230 *Картофельное пюре с цельным молоком* Ккал-238, Белки-5, Жиры-9,
Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная

200 *Компот из черной смородины* Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар

40 *Хлеб пшеничный* Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

40 *Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)* Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Ужин Ккал-1 247, Белки-60, Жиры-45,
Углеводы-149

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-4 628, Белки-202, Жиры-193,
Углеводы-520