

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
50	Сосиски	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
250	Каша молочная рисовая <i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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-694, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-76

Вт.завтрак

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

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

Свекла, Соль йодированная

300	Суп картофельный с рисом	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	<i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
30	Фрикадельки мясные	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
	<i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Вода, Соль йодированная</i>	
120	Биточки по-белорусски	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
	<i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Макаронные изделия отварные	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из свежеморож.слив	Ккал-75, Углеводы-20
	<i>Слива (половинка), Сахар</i>	
28	Хлеб пшеничный	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Обед Ккал-1 198, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-142

Полдник

60	Гребешок слоёный	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Полдник Ккал-408, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-57

Ужин

174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	<i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	
230	Гречка вязская	Ккал-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
230	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная

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-1 134, Белки-38, Жиры-49, Углеводы-134

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-4 124, Белки-149, Жиры-185, Углеводы-467