

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 пшеничная молочная жидкая <i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
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-719, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-80

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
250	Суп картофельный с рисом <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
25	Фрикадельки мясные <i>Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-67, Белки-6, Жиры-5
100	Биточки по-белорусски <i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-529, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-2
30	Соус красный кислосладкий <i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	Ккал-30, Жиры-1, Углеводы-6
150	Гречка рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-259, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39

200	Сок яблочный	
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 Обед		Ккал-1 180, Белки-65, Жиры-61, Углеводы-92
<u>Полдник</u>		
75	Кекс Творожный	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра</i>	
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	
250	"Рагу из птицы"	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
	<i>Филе куриное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
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 Ужин		Ккал-848, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-108
Итого за		Ккал-3 046, Белки-133, Жиры-138, Углеводы-320