

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

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
	Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
20	Куры для супа	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	Бедро кур, Соль йодированная	
120	Биточки по-белорусски	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная	
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	

180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
48	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
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	Пирожок с джемом <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное</i>	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-298, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Салат из свежих помидоров <i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
120	Рыба запеченная <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
75	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
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
Итого за		Ккал-3 599, Белки-158, Жиры-138, Углеводы-438