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	***Суп молочный с макаронными изделиями***	Ккал-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24
	Молоко., Масло сливочное , Сахар, Макаронные изделия, 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-384, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-53
	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***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
300	***Суп картофельный***	Ккал-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21

Масло сливочное , Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная

20	***Куры для супа***	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

Бедро кур, Соль йодированная

100	***Биточки по-белорусски***	Ккал-529, Белки-40, Жиры-40, 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***	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная

200	***Компот из брусники***	Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Брусника

48	***Хлеб пшеничный***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40

батон, хлеб пшеничный

50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед	Ккал-1 436, Белки-72, Жиры-68, Углеводы-134

<u>Полдник</u>

100	***Булочка Ванильная***	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56

Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Ванилин, Молоко.

200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Полдник	Ккал-512, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-73

<u>Ужин</u>

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

75	***Сердце в соусе***	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3

Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная

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-1 124, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-169
	Вт. ужин	
200	***Бифилин-М черника 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за	Ккал-4 241, Белки-171, Жиры-179, Углеводы-484