

## ***Меню школы (СУНЦ НГУ)***

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### **Завтрак**

<b>10</b>	<b>Масло сливочное,</b>	Ккал-66, Жиры-7
<b>250</b>	<b>Каша молочная кукурузная</b>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	<i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
<b>15</b>	<b>Джем</b>	Ккал-40, Углеводы-10
<b>200</b>	<b>Чай без сахара</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-13, Углеводы-3
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>20</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-494, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79

**Итого за Завтрак** Ккал-494, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79

### **Вт.завтрак**

<b>200</b>	<b>Омлет с сыром</b>	Ккал-477, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-4
	<i>Молоко., Сыр Российский, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b>Отвар шиповника</b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	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**

<b>1</b>	<b>Зелень</b>	
<b>003</b>	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
<b>100</b>	<b>Морковь отварная</b>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
	<i>Морковь, Соль йодированная</i>	
<b>100</b>	<b>Овощи отварные</b>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	

<b>300</b>	<b><i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i></b>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное , Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
<b>20</b>	<b><i>Куры для супа</i></b>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	
<b>120</b>	<b><i>Биточки по-белорусски</i></b>	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	<i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
<b>230</b>	<b><i>Капуста тушеная</i></b>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
<b>180</b>	<b><i>Гречка вязская</i></b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b><i>Компот из вишни</i></b>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
<b>48</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>50</b>	<b><i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i></b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за Обед** Ккал-1 590, Белки-83, Жиры-77,  
Углеводы-145

### Полдник

<b>75</b>	<b><i>Кекс Столичный</i></b>	Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра</i>	
<b>200</b>	<b><i>Нектар яблоко-виноград</i></b>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

**Итого за Полдник** Ккал-448, Белки-6, Жиры-15,  
Углеводы-73

### Ужин

<b>300</b>	<b><i>Груши</i></b>	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
<b>100</b>	<b><i>Салат из свежих помидоров</i></b>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
<b>120</b>	<b><i>Рыба запеченная</i></b>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Тернуг</i>	
<b>75</b>	<b><i>Сердце в соусе</i></b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
<b>30</b>	<b><i>Соус молочный (для подачи к блюду)</i></b>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
<b>230</b>	<b><i>Картофельное пюре с цельным молоком</i></b>	

*Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная*

<b>200</b>	<b>Компот из черной смородины</b>	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</i>	
<b>40</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 114, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-123
	<b><u>Bт. ужин</u></b>	
<b>200</b>	<b>Снэжок</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<b>Итого за</b>		Ккал-4 479, Белки-193, Жиры-196, Углеводы-490