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***	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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-694, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-76
	Вт.завтрак	
200	***Омлет натуральный***	Ккал-381, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
30	***Зеленый горошек***	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	***Кисель из вишни***	Ккал-74, Углеводы-20
	Вишня, Сахар, Крахмал	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-522, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-37
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	

300	***Суп картофельный с рисом*** *Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная*	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
30	***Фрикадельки мясные*** *Лук репчатый, Яйцо, Говядина, Соль йодированная*	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
120	***Биточки по-белорусски*** *Говядина, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная*	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
50	***Соус красный (основной)*** *Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная*	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
230	***Макаронные изделия отварные*** *Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная*	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
200	***Компот из свежеморож.слив*** *Слива (половинка), Сахар*	Ккал-75, Углеводы-20
28	***Хлеб пшеничный*** *батон, хлеб пшеничный*	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
60	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Ккал-1 197, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-142
	Полдник	
60	***Гребешок слоеный 60г***	Ккал-162, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
	Итого за Полдник	Ккал-254, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-43
	Ужин	
243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"*** *Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная*	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
120	***Котлеты из птицы припущенные*** *Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная*	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
180	***Гречка рассыпчатая*** *Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная*	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
230	***Картофель и овощи тушеные в томатном соусе*** *Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная*	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29

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-1 331, Белки-42, Жиры-53, Углеводы-173
	Вт. ужин	
200	***Бифилин-М 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за	Ккал-4 108, Белки-145, Жиры-182, Углеводы-477