

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

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

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
50	<b>Сосиски</b>	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-694, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-76

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-381, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-4
100	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
200	<b>Кисель из вишни</b> <i>Вишня, Сахар, Крахмал</i>	Ккал-74, Углеводы-20
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-550, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-41

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
100	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

<b>300</b>	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
<b>30</b>	<b>Фрикадельки мясные</b> <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Вода, Соль йодированная</i>	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
<b>120</b>	<b>Биточки по-белорусски</b> <i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
<b>50</b>	<b>Соус красный (основной)</b> <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
<b>230</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
<b>200</b>	<b>Компот из свежеморож.слив</b> <i>Слива (половинка), Сахар</i>	Ккал-75, Углеводы-20
<b>28</b>	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>60</b>	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 198, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-142
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>100</b>	<b>Пирожок с картофелем</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41
<b>200</b>	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-346, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-64
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>125</b>	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
<b>100</b>	<b>"Салат из цветной капусты, овощей и плодов"</b> <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
<b>120</b>	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
<b>180</b>	<b>Гречка вязская</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
<b>230</b>	<b>Картофель и овощи тушеные в томатном соусе</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29

200	<b>Напиток брусничный</b>	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 002, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-111
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Йогурт</b>	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за</b>		Ккал-3 930, Белки-147, Жиры-173, Углеводы-451