

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

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Российский, Соль йодированная</i>	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
200	Кисель из вишни <i>Вишня, Сахар, Крахмал</i>	Ккал-74, Углеводы-20
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-488, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-36

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
300	Суп картофельный с рисом <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21

30	Фрикадельки мясные <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Вода, Соль йодированная</i>	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
120	Биточки по-белорусски <i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
50	Соус красный (основной) <i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
230	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
200	Компот из свежеморож.слив <i>Слива (половинка), Сахар</i>	Ккал-75, Углеводы-20
28	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Ккал-1 198, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-142
<u>Полдник</u>		
60	Гребешок слоёный <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		Ккал-408, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
150	Яблоки	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов" <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
120	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33
230	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе <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	Напиток брусничный <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
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-1 071, Белки-35, Жиры-49,
Углеводы-124

Вт. ужин

200 **Снежок**

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Вт. ужин Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Ккал-4 017, Белки-144, Жиры-181,
Углеводы-458