

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
30	Колбаса вареная	Ккал-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
250	"Каша молочная пшеничная жидкая" <i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
200	Какао с молоком сгущенным <i>Какао, Сахар, Молоко цельное сгущенное</i>	Ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-720, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-98

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-381, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-4
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1
Итого за Вт.завтрак		Ккал-475, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-25

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Помидоры порционные	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с рисом	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21

Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная

30	Фрикадельки мясные	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
	<i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	
120	Биточки по-белорусски	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
	<i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Макаронные изделия отварные	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32
	<i>Смородина, Сахар</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 120, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-127

Полдник

100	Сдоба обыкновенная	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	
200	Нектар апельсиновый	

Итого за Полдник Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47

Ужин

174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	
120	Рыба запеченная	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе</i>	
250	Гарнир сложный с капустой	Ккал-240, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-785, Белки-38, Жиры-22,
Углеводы-109

Вт. ужин

200 **Йогурт**

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 503, Белки-148, Жиры-136,
Углеводы-422