

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 рисовая <i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко(0,9л)</i>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко(0,9л)</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-652, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-77

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко(0,9л), Соль йодированная</i>	Ккал-381, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-4
50	Зеленый горошек	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Вт.завтрак		Ккал-532, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-35

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
25	Перец сладкий	Углеводы-1
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(0,9л), 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	Нектар ананас	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 091, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-117

Полдник

100	Булочка Ванильная	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко(0,9л)</i>	
200	Компот из чернослива	Ккал-87, Углеводы-22
	<i>Чернослив, Сахар</i>	

Итого за Полдник Ккал-459, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-78

Ужин

150	Яблоки	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	<i>Хлеб пшеничный, Молоко(0,9л), Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-808, Белки-31, Жиры-35,
Углеводы-95

Вт. ужин

200 *Ряженка*

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 711, Белки-139, Жиры-171,
Углеводы-410