

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Сосиски	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
200	Каша молочная пшеничная	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа пшеничная, Масло сливочное , Сахар, Молоко., Соль йодированная	
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-685, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из свеклы с курагой и изюмом	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное	
250	Суп картофельный с рисом	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
	Картофель, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
35	Фрикадельки мясные	Ккал-94, Белки-8, Жиры-7
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Вода, Соль йодированная	
120	Биточки по-белорусски	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная	
50	Соус красный кислосладкий	Ккал-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
	Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	

200	Сок	
28	Хлеб пшеничный	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Ккал-1 299, Белки-75, Жиры-69, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-239, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-34
<u>Ужин</u>		
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	
250	"Рагу из птицы"	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
	<i>Цыплята бройлерные, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-615, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-57
Итого за		Ккал-2 837, Белки-141, Жиры-138, Углеводы-259