

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
200	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
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-685, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-74

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панцировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус земляничный <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58

Обед

1	Зелень	
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
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
35	Фрикадельки мясные <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-95, Белки-8, Жиры-7

100	Биточки по-белорусски <i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-306, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-2
50	Соус красный кислосладкий <i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	Ккал-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Сок	
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-917, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-382, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
250	"Рагу из птицы" <i>Бедро кур, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
200	Напиток брусничный <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
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 Ужин		Ккал-848, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-108
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 589, Белки-169, Жиры-142,
Углеводы-413