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***	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
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Помидоры порционные***	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
300	***Суп картофельный с рисом***	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
35	***Фрикадельки мясные***	Ккал-95, Белки-8, Жиры-7
	Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Соль йодированная	
100	***Биточки по-белорусски***	Ккал-306, Белки-21, Жиры-24, 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 рассыпчатая***	Ккал-311, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Сок***	

28	***Хлеб пшеничный***	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	батон, хлеб пшеничный	
60	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Ккал-1 062, Белки-49, Жиры-45, Углеводы-116

Полдник

200	***Запеканка из творога***	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Молоко сухое, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
30	***Соус земляничный***	Ккал-79, Углеводы-19
	Земляника, Сахар	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58

Ужин

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
250	***"Рагу из птицы"***	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
	Бедро кур, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста	
100	***Пирожок с Вишней***	Ккал-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вишня, Крупа манная, Масло растительное	
200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9
	Брусника, Сахар	
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-1 112, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-155
	Итого за	Ккал-3 458, Белки-161, Жиры-136, Углеводы-404