

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
30	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
200	Каша молочная пшеничная Крупа пшеничная, Масло сливочное , Сахар, Молоко., Соль йодированная	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
200	Какао с молоком Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
		Ккал-620, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-74
<u>Вт.завтрак</u>		
200	Запеканка из творога Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус земляничный Земляника, Сахар	Ккал-79, Углеводы-19
200	Чай без сахара	Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из свеклы с курагой и изюмом Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
300	Суп картофельный с рисом Картофель, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
35	Фрикадельки мясные Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная	Ккал-94, Белки-8, Жиры-7
120	Биточки по-белорусски Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
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 яблочный**

40 **Хлеб пшеничный** Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Ккал-1 341, Белки-76, Жиры-70, Углеводы-103

Полдник

60 **Гребешок слоёный** Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.

200 **Молоко кипяченое** Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Ккал-436, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-44

Ужин

180 **Бананы** Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 **Овощи отварные** Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
Брокколи см, Соль йодированная

250 **"Рагу из птицы"** Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
Филе (красное мясо с бедра), Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9
Брусника, Сахар

40 **Хлеб пшеничный** Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
батон, хлеб пшеничный

20 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

Ккал-869, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-111

Вт. ужин

200 **Варенец** Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Ккал-3 971, Белки-198, Жиры-178, Углеводы-399