

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., Вода</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	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
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	Ккал-95, Белки-8, Жиры-7

Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Вода, 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 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

батон, хлеб пшеничный

60 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Обед Ккал-991, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-98

Полдник

100 **Булочка Домашняя** Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

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

Итого за Полдник Ккал-492, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-65

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

Цыплята бройлерные, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста

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-848, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-108

Вт. ужин

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-3 772, Белки-170, Жиры-149,
Углеводы-425