

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
250	Каша молочная кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко1л, Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
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-494, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Перец сладкий	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
100	Овощи отварные	
	Смесь "Царская", Соль йодированная	
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
18	Куриное филе для супов	Ккал-27, Белки-6
120	Биточки по-белорусски	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	Говядина лопатка б/к, Молоко1л, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная	
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	

200	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 309, Белки-74, Жиры-71, Углеводы-115
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Булочка Веснушка</b>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	
200	<b>Сок</b>	
	<i>Сок яблоко-вишня, Сок яблочный</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
<b><u>Ужин</u></b>		
125	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	<b>Рыба запеченная</b>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе</i>	
75	<b>Сердце в соусе</b>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко1л, Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-1 038, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-105
<b><u>Вт. ужин</u></b>		
200	<b>Тонус яблоко-груша 200г</b>	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Вт. ужин</b>		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

---

**Итого за** Ккал-3 279, Белки-156, Жиры-143,  
Углеводы-367