

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
30	Колбаса вареная	Ккал-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
250	Каша молочная кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
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-542, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-70

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
	Яйцо, Молоко1л, Масло сливочное , Сыр Российский, Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-485, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-33

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Морковь отварная	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
	Морковь, Соль йодированная	
40	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
18	Куриное филе для супов	Ккал-27, Белки-6
100	Биточки по-белорусски	Ккал-529, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-2
	<i>Говядина лопатка б/к, Молоко1л, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Соус томатный	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
230	Капуста тушеная	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-1 311, Белки-67, Жиры-62, Углеводы-124
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
Итого за Полдник		Ккал-359, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-68
<u>Ужин</u>		
180	Яблоки	Ккал-85, Белки-1, Углеводы-20
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Рыба запеченная	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Минтай филе</i>	
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
75	Сердце в соусе	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

230 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

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

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Ужин Ккал-1 131, Белки-54, Жиры-43, Углеводы-133

Вт. ужин

200 **Йогурт** Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Ккал-3 969, Белки-183, Жиры-164, Углеводы-446