

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
50	<b>Сосиски</b>	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>Сахар, Крупа пшеничная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-719, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-80

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
250	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
25	<b>Фрикадельки мясные</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-67, Белки-6, Жиры-5
100	<b>Биточки по-белорусски</b> <i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-529, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-2
30	<b>Соус красный кислосладкий</b> <i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	Ккал-30, Жиры-1, Углеводы-6
150	<b>Гречка рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-259, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39

200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
28	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 304, Белки-67, Жиры-61, Углеводы-122
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 5%, Крупа манная, Сахар, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Сухари панировочные,</i>	Ккал-474, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-26
30	<b>Соус черничный</b> <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-499, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-33
<b><u>Ужин</u></b>		
243	<b>Бананы</b>	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
250	<b>"Рагу из птицы"</b> <i>Филе (красное мясо с бедра), Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>Брусника, Сахар</i>	Ккал-37, Углеводы-9
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-828, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-102
<b>Итого за</b>		Ккал-3 350, Белки-162, Жиры-150, Углеводы-337