

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.</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

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
250	Суп картофельный с рисом <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
35	Фрикадельки мясные <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-94, Белки-8, Жиры-7
120	Биточки по-белорусски <i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
50	Соус красный кислосладкий <i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	Ккал-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
180	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

200	Сок	
28	Хлеб пшеничный	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
		Итого за Обед
		Ккал-1 299, Белки-75, Жиры-69, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
60	Гребешок слоеный 60г	Ккал-162, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
		Итого за Полдник
		Ккал-282, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-29
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	
250	"Рагу из птицы"	Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23
	<i>Цыплята бройлерные, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
		Итого за Ужин
		Ккал-848, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-108
		Итого за
		Ккал-3 113, Белки-144, Жиры-147, Углеводы-306