

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	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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-685, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-74

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное	
30	Соус земляничный	Ккал-79, Углеводы-19
	Земляника, Сахар	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из свеклы с курагой и изюмом	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное	
300	Суп картофельный с рисом	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
35	Фрикадельки мясные	Ккал-94, Белки-8, Жиры-7

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная

120 **Биточки по-белорусски**

Ккал-635, Белки-48, Жиры-48,
Углеводы-2

Говядина лопатка 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-1 318, Белки-75, Жиры-69,
Углеводы-99

Полдник

100 **Пирожок с картофелем**

Ккал-254, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное

200 **Молоко кипяченое**

Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Полдник Ккал-374, Белки-12, Жиры-14,
Углеводы-50

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, Вода

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 *Йогурт*

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

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

Итого за Ккал-3 964, Белки-203, Жиры-172,
Углеводы-405