# *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* | |
| 15 | ***Джем*** | Ккал-40, Углеводы-10 |
| 200 | ***Чай без сахара*** | |
| | **Итого за Вт.завтрак** | Ккал-559, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-49 |
| | ***Обед*** | |
| 1 | ***Зелень*** | |
| 100 | ***Помидоры порционные*** | Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5 |
| 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-95, Белки-8, Жиры-7 |
| | *Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Соль йодированная* | |

| | | |
|---|---|---|
| 100 | ***Биточки по-белорусски*** | Ккал-306, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-2 |
| | *Говядина тз 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 рассыпчатая*** | Ккал-311, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47 |
| | *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-1 062, Белки-49, Жиры-45, Углеводы-116 |

***Полдник***

| | | |
|---|---|---|
| 100 | ***Булочка Веснушка*** | Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61 |
| | *Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода* | |
| 200 | ***Молоко кипяченое*** | Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-449, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-70 |

***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 |
| | *Бедро кур, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Томатная паста* | |
| 200 | ***Напиток брусничный*** | Ккал-37, Углеводы-9 |
| | *Брусника, Сахар* | |
| 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 | ***Снежок*** | Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 |

| | |
|---|---|
| **Итого за Вт. ужин** | Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 |
| **Итого за** | Ккал-3 761, Белки-174, Жиры-148, Углеводы-439 |