

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
250	Каша молочная рисовая <i>Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
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-694, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-76

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко, Соль йодированная</i>	Ккал-381, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-4
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Кисель из вишни <i>Вишня, Сахар, Крахмал</i>	Ккал-74, Углеводы-20
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-522, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-37

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

100	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
300	Суп картофельный с рисом	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	<i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (круг), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
30	Фрикадельки мясные	Ккал-80, Белки-7, Жиры-6
	<i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная</i>	
120	Биточки по-белорусски	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	<i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Макаронные изделия отварные	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из клюквы	Ккал-29, Углеводы-7
	<i>Сахар, Клюква</i>	
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-1 418, Белки-73, Жиры-68, Углеводы-129
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с морковью и изюмом	Ккал-258, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Морковь, Изюм, Масло сливочное, Масло растительное</i>	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		Ккал-350, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-64
<u>Ужин</u>		
150	Яблоки	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	"Салат из цветной капусты, овощей и плодов"	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
180	Гречка вязская	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	

230	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</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-1 025, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-117
	<u>Вт. ужин</u>	
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-4 150, Белки-167, Жиры-193, Углеводы-439