

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
250	Каша молочная кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
15	Джем	Ккал-40, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
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-494, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79

Вт.завтрак

200	Омлет с сыром	Ккал-477, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-4
	Молоко., Сыр Российский, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-675, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-48

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Морковь отварная	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
	Морковь, Соль йодированная	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	

300	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
20	<b>Куры для супа</b>	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	<i>Бедро кур, Соль йодированная</i>	
120	<b>Биточки по-белорусски</b>	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	<i>Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	<i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	
180	<b>Гречка вязская</b>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</i>	
48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 590, Белки-83, Жиры-77, Углеводы-145
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Булочка дорожная</b>	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-413, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-64
<b><u>Ужин</u></b>		
300	<b>Груши</b>	
100	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	<b>Рыба запеченная</b>	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	
75	<b>Сердце в соусе</b>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная

200    **Компот из черной смородины**

Ккал-130, Углеводы-32

Смородина, Сахар

40    **Хлеб пшеничный**

Ккал-164, Белки-5, Жиры-1,  
Углеводы-33

батон, хлеб пшеничный

40    **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5

---

**Итого за Ужин**

Ккал-1 114, Белки-57, Жиры-44,  
Углеводы-123

**Вт. ужин**

200    **Варенец**

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин**

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-8

---

**Итого за**

Ккал-4 392, Белки-195, Жиры-195,  
Углеводы-468