

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
20	Колбаса вареная	Ккал-59, Белки-4, Жиры-4
250	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком сгущенным <i>Какао, Сахар, Молоко цельное сгущенное</i>	Ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-730, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-100

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	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Вт.завтрак		Ккал-478, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-25

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Капуста пекинская	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9

Свекла, Соль йодированная

300	Суп картофельный с рисом	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	<i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	
30	Фрикадельки мясные	Ккал-82, Белки-7, Жиры-6
	<i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина лопатка б/к, Соль йодированная</i>	
120	Биточки по-белорусски	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
	<i>Говядина лопатка 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 смородины	Ккал-41, Углеводы-9
	<i>Сахар, Смородина</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 057, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-122

Полдник

100	Булочка Ванильная	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.</i>	
200	Сок яблочный	

Итого за Полдник Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56

Ужин

120	Мандарины	Ккал-46, Белки-1, Углеводы-10
40	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
120	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	<i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе куриное, 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	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-921, Белки-33, Жиры-42,
Углеводы-109

Вт. ужин

200 **Бифилин-М черника 200г** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Вт. ужин Ккал-110, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-7

Итого за Ккал-3 669, Белки-142, Жиры-173,
Углеводы-419