

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
30	<b>"Сыр"</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	<b>Каша молочная манная жидкая</b> <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
15	<b>Джем</b>	Ккал-40, Углеводы-10
200	<b>Чай без сахара</b>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-527, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-62

### Вт.завтрак

200	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
30	<b>Зеленый горошек</b>	Ккал-59, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
10	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-471, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-33

### Обед

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

<b>300</b>	<b><i>Щи из свежей капусты</i></b>	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	
<b>20</b>	<b><i>Мясо для 1 блюд</i></b>	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
	<i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	
<b>120</b>	<b><i>Птица отварная</i></b>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
	<i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b><i>Рис отварной</i></b>	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	<i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b><i>Напиток лимонный</i></b>	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, Сахар</i>	
<b>58</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>50</b>	<b><i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i></b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 270, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-151
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>75</b>	<b><i>Корж молочный</i></b>	Ккал-340, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Молоко.</i>	
<b>200</b>	<b><i>Сок абрикосовый</i></b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-340, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>180</b>	<b><i>Бананы</i></b>	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
<b>100</b>	<b><i>Овощи отварные</i></b>	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
<b>120</b>	<b><i>Биточки по-белорусски</i></b>	Ккал-367, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-2
	<i>Говядина тз б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b><i>Картофельное пюре с морковью</i></b>	Ккал-191, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-25
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b><i>Компот из кураги</i></b>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	<i>Сахар, Курага</i>	
<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
<b>30</b>	<b><i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i></b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-941, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-110

**Вт. ужин**

**200 Ряженка**

Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-170, Белки-6, Жиры-12,  
Углеводы-8

---

**Итого за** Ккал-3 720, Белки-147, Жиры-162,  
Углеводы-420