

## 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
50	<b>Сосиски</b>	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
200	<b>Каша молочная пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-268, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-685, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-74

### Вт.завтрак

200	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	<b>Соус земляничный</b> <i>Земляника, Сахар</i>	Ккал-79, Углеводы-19
200	<b>Чай без сахара</b>	
<b>Итого за Вт.завтрак</b>		Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
300	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
35	<b>Фрикадельки мясные</b>	Ккал-94, Белки-8, Жиры-7

Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная

100 **Биточки по-белорусски** Ккал-529, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-2

Говядина лопатка 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 вязская** Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

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 Обед** Ккал-1 245, Белки-66, Жиры-61, Углеводы-109

### Полдник

100 **Пирожок с капустой** Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

---

**Итого за Полдник** Ккал-284, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44

### Ужин

180 **Бананы** Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

250 **"Рагу из птицы"** Ккал-462, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-23

Филе (красное мясо с бедра), 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-767, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-89

### Вт. ужин

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-3 720, Белки-186, Жиры-158,  
Углеводы-391