30.10.2026

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	***Яйцо вареное***	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	***Суп молочный с крупой***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко1л, Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко1л	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-610, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-67
	Вт.завтрак	
100	***Пицца школьная, 1вариант***	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса вареная, Сыр Тильзит, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31
	Обед	
2	***Зелень***	Ккал-1
001	***Чеснок***	
100	***Салат картофельный с кукурузой и морковью***	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	***Борщ с фасолью и картофелем***	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	Свекла, Фасоль красная замороженная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок	
120	***"Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски"***	Ккал-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-9

	Говядина тз б/к, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
30	***Соус красный (основной)***	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
180	***Гречка вязская***	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Сок яблочный***	
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-844, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-89

<u>Полдник</u>

125	***Творог детский***	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
130	***Яблоки печеные***	Ккал-117, Белки-1, Углеводы-29
	Яблоки, Сахар, Сахарная пудра	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-212, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-32

<u>Ужин</u>

180	***Бананы***	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
100	***Кижуч припущенный***	Ккал-193, Белки-27, Жиры-10
	Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная	
230	***Картофель запеченный в сметанном соусе***	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Витязь, Масло сливочное , Мука	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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-962, Белки-42, Жиры-30, Углеводы-129

<u>Вт. ужин</u>

200	***Снежок***	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

Итого за Вт. ужин	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за	Ккал-3 056, Белки-128, Жиры-118, Углеводы-371