28.10.2026

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
30	***"Сыр Тильзитер"***	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	***Каша молочная ячневая***	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-554, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75
	Вт.завтрак	
150	***Манник***	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
30	***Соус шоколадный***	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Огурцы соленые***	Ккал-8, Углеводы-1
100	***Перец сладкий***	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	***Суп картофельный с горохом и колбасой***	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
100	***Мясо отварное***	Ккал-709, Белки-60, Жиры-52

	Говядина тз б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная	
30	***Соус томатный***	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, 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	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 431, Белки-84, Жиры-72, Углеводы-125
	Полдник	
50	***Сдоба слоеная с сыром***	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
	Итого за Полдник	Ккал-308, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-35
	Ужин	
100	***"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"***	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
	Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
100	***Горбуша припущенная***	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
	Горбуша , Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
105	***Оладьи из печени***	Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9
	Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное , Соль йодированная, Масло растительное	
30	***"Соус сметанный с томатом"***	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
180	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

	Итого за Ужин	Ккал-1 112, Белки-58, Жиры-50, Углеводы-108
	Вт. ужин	
200 ***Кефир***		Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
	Итого за Вт. ужин	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
	Итого за	Ккал-3 978, Белки-185, Жиры-173, Углеводы-439