31.10.2026

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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 Завтрак	Ккал-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79
	Вт.завтрак	
200	Пудинг творожный запеченный	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
	Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное , Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
30	Соус клюквенный	Ккал-15, Углеводы-4
	Сахар, Крахмал, Клюква	
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-513, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-54
	Обед	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная

120	***Рыба тушеная с овощами***	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11
	Горбуша , Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
230	***Рис припущенный***	Ккал-66, Жиры-7
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9
	Брусника, Сахар	
38	***Хлеб пшеничный***	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-692, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-69

<u>Полдник</u>

60	***Гребешок слоёный***	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.	
200	***Компот из вишни***	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
	Итого за Полдник	Ккал-358, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-44

<u>Ужин</u>

180	***Апельсины***	Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
100	***Салат из белокачанной капусты с яблоками***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
120	***Котлеты из говядины***	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, 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	
200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 049, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-138

<u>Вт. ужин</u>

200	***Варенец***	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-3 318, Белки-145, Жиры-137, Углеводы-392