01.11.2026

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
15	***Варенье порционное***	Ккал-30, Углеводы-8
250	***Суп молочный с пшеном на цельном молоке***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
	Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко1л	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко1л	
44	***Хлеб пшеничный***	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-585, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-84
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Кукуруза консервированная***	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	***Суп картофельный с гречкой***	Ккал-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Лук репчатый, Морковь, Картофель	
100	***Тефтели из говядины с рисом***	Ккал-412, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-9
	Крупа рисовая (кругл), Молоко1л, Говядина лопатка б/к, Говядина тз б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
30	***"Соус сметанный с томатом"***	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
	Картофель, Масло сливочное , Зелень, Соль йодированная	
200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 057, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-131
	Полдник	
50	***Рожок песочный с сахаром***	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	Ужин	
100	***Капуста пекинская***	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
100	***Свекла тушеная с черносливом***	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Свекла, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана	
100	***Биточки из курицы***	Ккал-281, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-8
	Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко1л, Масло растительное, Соль йодированная	
30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	Молоко1л, Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
180	***Перловка гарнир***	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
	Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-896, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-129
	Итого за	Ккал-2 786, Белки-102, Жиры-112, Углеводы-379