20.10.2026

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
15	***Варенье порционное***	Ккал-30, Углеводы-8
250	***Каша молочная рисовая***	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко.	
200	***Чай без сахара***	
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-470, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-70
	Вт.завтрак	
200	***Омлет с колбасой или сосисками***	Ккал-419, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-4
	Яйцо, Молоко., Масло сливочное , Колбаса вареная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-505, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-23
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	

300	***Рассольник ленинградский с перловой крупой***	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
250	***Макаронник с мясом***	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	Говядина тз б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Сухари панировочные,, Соль йодированная	
200	***Сок***	
28	***Хлеб пшеничный***	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	батон, хлеб пшеничный	
60	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Ккал-1 666, Белки-82, Жиры-60, Углеводы-208

<u>Полдник</u>

75	***Кекс Творожный***	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
	Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41

<u>Ужин</u>

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"***	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
100	***Птица отварная***	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	Бедро кур, Морковь, Соль йодированная	
180	***Гречка вязская***	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	
230	***Картофель и овощи тушеные в томатном соусе***	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
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-1 178, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-140

Вт. ужин

200	***Ряженка***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-4 287, Белки-171, Жиры-186, Углеводы-490