07.11.2026

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
100	***Сосиски***	Ккал-261, Белки-11, Жиры-24
250	***"Каша молочная пшеничная жидкая"***	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
	Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-914, Белки-32, Жиры-46, Углеводы-96
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	Помидоры, Зелень, Масло растительное, 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	
120	***Куриное филе в соусе с томатом***	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5
	Филе куриное, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная	
230	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
200	***Компот из черной смородины***	Ккал-130, Углеводы-32
	Смородина, Сахар	
58	***Хлеб пшеничный***	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	батон, хлеб пшеничный	

50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 213, Белки-44, Жиры-51, Углеводы-148

Полдник

60	***Полоска шоколадная***	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32

Ужин

125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
100	***Котлеты из говядины***	Ккал-304, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-16
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
30	***Соус молочный на цельном молоке***	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
230	***Гарнир сложный с морковью***	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-922, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-133
	Итого за	Ккал-3 352, Белки-117, Жиры-142, Углеводы-410