29.10.2026

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	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко1л, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-10, Углеводы-2
	Итого за Завтрак	Ккал-531, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-68
	Вт.завтрак	
150	Сырники из творога запеченые	Ккал-385, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-34
	Творог 9%, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное , Сметана	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-422, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-44
	Обед	
2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	"Фасоль овощная отварная"	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
	Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
20	Мясо для 1 блюд	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5

Говядина тз б/к, Соль йодированная

300	***Картофельная запеканка с мясом***	Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41

Говядина лопатка б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная

200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Обед	Ккал-1 196, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-117

Полдник

100	***Ромовая баба***	Ккал-354, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-63

Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Изюм, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сахарная пудра

200	***Компот из брусники***	Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Брусника

	Итого за Полдник	Ккал-387, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-71

Ужин

128	***Яблоки***	Ккал-60, Белки-1, Углеводы-14
100	***Птица отварная (индейка)***	Ккал-157, Белки-33, Жиры-2

Филе грудки индейки , Морковь, Соль йодированная

30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3

Молоко1л, Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная

200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная

100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5

Брокколи см, Соль йодированная

200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

25	***Хлеб пшеничный***	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21

батон, хлеб пшеничный

25	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-17, Белки-1, Углеводы-3
	Итого за Ужин	Ккал-511, Белки-40, Жиры-11, Углеводы-63

Вт. ужин

200	***Тонус яблоко-груша 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за	Ккал-3 157, Белки-151, Жиры-120, Углеводы-370