16.11.2026

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша из" Геркулеса"на цельном молоке	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко1л, Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-598, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-73
	Вт.завтрак	
180	Запеканка из творога	Ккал-468, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-35
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко1л, Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Масло сливочное	
30	Соус черничный	Ккал-25, Углеводы-6
	Сахар, Крахмал, Черника	
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-493, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-41
	Обед	
2	Зелень	Ккал-1
002	Чеснок	Ккал-1
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	"Фасоль овощная отварная"	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
300	"Борщ с капустой и картофелем"	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная	

120/50	***"Рыба тушеная в томате с овощами"***	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
	Кижуч, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
75	***Сердце в соусе***	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная	
200	***Сок яблочный***	
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 Обед	Ккал-987, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-85

<u>Полдник</u>

75	***Сдоба обыкновенная***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-35
	Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-317, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-45

<u>Ужин</u>

218	***Апельсины***	Ккал-167, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-33
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
300	***Плов***	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
	Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
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-639, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-66

<u>Вт. ужин</u>

200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
Итого за	Ккал-3 173, Белки-172, Жиры-136, Углеводы-327