11.11.2026

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
30	***"Сыр голландский"***	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша молочная ячневая***	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко1л, Масло сливочное , Соль йодированная	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
25	***Хлеб пшеничный***	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-630, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-87
	Вт.завтрак	
150	***Манник***	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
30	***Соус шоколадный***	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77
	Обед	
2	***Зелень***	Ккал-1
002	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Огурцы соленые***	Ккал-8, Углеводы-1
100	***Перец сладкий***	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	***Суп картофельный с горохом и колбасой***	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Сосиски, Соль йодированная	
100	***Мясо отварное***	Ккал-709, Белки-60, Жиры-52

Говядина тз б/к, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная

30	***Соус томатный***	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная

200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
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-1 411, Белки-83, Жиры-71, Углеводы-121

Полдник

50	***Сдоба слоеная с сыром***	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко1л, Сыр Витязь

200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за Полдник	Ккал-392, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-37

Ужин

160	***Яблоки***	Ккал-75, Белки-1, Углеводы-18
100	***"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"***	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

100	***Кета припущенная***	Ккал-182, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-1

Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

105	***Оладьи из печени***	Ккал-331, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-9

Печень говяжья, Хлеб пшеничный, Масло сливочное , Соль йодированная, Масло растительное

30	***"Соус сметанный с томатом"***	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

180	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная

200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

батон, хлеб пшеничный

10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1

	Итого за Ужин	Ккал-1 168, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-125
	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-4 129, Белки-195, Жиры-177, Углеводы-455