06.11.2026

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 Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная ячневая	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко1л, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-555, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75
	Обед	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
300	Суп картофельный	Ккал-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	Масло сливочное , Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная	
20	Филе курицы для супов	
175	Говядина в кисло-сладком соусе	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16
	Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
230	Картофель отварной	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

Батон, Хлеб пшеничный

50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-993, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-122

<u>Полдник</u>

70	***Рожок слоёный с повидлом***	Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко1л, Соль йодированная, Повидло

200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36

<u>Ужин</u>

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Овощи отварные***	

Смесь "Европейская", Соль йодированная

100	***Рыба запеченная (минтай)***	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4

Мука, Масло растительное, Минтай филе

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

200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11

Чай, Сахар

5	***Хлеб пшеничный***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Батон, Хлеб пшеничный

50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-572, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-80
	Итого за	Ккал-2 444, Белки-87, Жиры-95, Углеводы-312