21.11.2026

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
40	***Колбаса вареная***	Ккал-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
250	***"Каша молочная пшеничная жидкая"***	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
	Крупа пшеничная, Вода, 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-741, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-97
	Вт.завтрак	
200	***Пудинг творожный запеченный***	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
	Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное , Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-535, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-60
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Икра морковная***	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар	
100	***Икра свекольная***	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, 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-1 389, Белки-48, Жиры-61, Углеводы-170

Полдник

50	***Вафли***	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-176, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-39

Ужин

125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
120	***Котлеты из говядины***	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
	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	
180	***Гречка вязская***	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	
230	***Гарнир сложный с морковью***	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, Сахар	
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-1 177, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-171

Вт. ужин

200	***Снежок***	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за Вт. ужин	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за	Ккал-4 176, Белки-155, Жиры-152, Углеводы-557