04.11.2026

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
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 Завтрак	Ккал-536, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-59
	Обед	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Помидоры порционные	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное , Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, 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 молочный	Ккал-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	Мука, Масло сливочное , Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
47	Хлеб пшеничный	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	батон, хлеб пшеничный	

50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-998, Белки-30, Жиры-44, Углеводы-122

Полдник

50	***Печенье овсяное***	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

Ужин

100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
100	***Тефтели из говядины с рисом***	Ккал-412, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-9
	Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
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 свежезаморож. ягод***	Ккал-38, Углеводы-9
	Сахар, Черноплодная рябина	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
60	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Ккал-999, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-115
	Итого за	Ккал-2 653, Белки-99, Жиры-107, Углеводы-321