24.10.2026

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	***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, Молоко1л, Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко1л	
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-659, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-80
	Вт.завтрак	
150	***Пудинг творожный запеченный***	Ккал-373, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-37
	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-411, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-47
	Обед	
2	***Зелень***	Ккал-1
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	

100	***Птица отварная (индейка)***	Ккал-157, Белки-33, Жиры-2
	Филе грудки индейки , Морковь, Соль йодированная	
30	***Соус томатный***	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	Сахар, Масло сливочное , Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная	
200	***Компот из черной смородины***	Ккал-130, Углеводы-32
	Смородина, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Ккал-992, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-122

Полдник

60	***Полоска шоколадная***	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32

Ужин

109	***Мандарины***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-9
100	***Капуста пекинская***	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
100	***Котлеты из говядины***	Ккал-304, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-16
	Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко1л, Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
30	***Соус молочный на цельном молоке***	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	Молоко1л, 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 , Молоко1л, Морковь, Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	

10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Ужин	Ккал-864, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-127
	Вт. ужин	
200	***Варенец***	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-3 335, Белки-144, Жиры-134, Углеводы-417