10.11.2026

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша овсяная из" Геркулеса"жидкая	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
	Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-786, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-108
	Вт.завтрак	
200	Запеканка из творога	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
30	Соус черничный	Ккал-25, Углеводы-6
	Сахар, Крахмал, Черника	
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45
	Обед	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из капусты и клюквы	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
300	Свекольник	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	

250	***Жаркое по-домашнему***	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***"Компот из свежих плодов (яблоки)"***	Ккал-47, Углеводы-12
	Яблоки, Сахар	
80	***Хлеб пшеничный***	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 138, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-140
	Полдник	
100	***Булочка Домашняя***	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода	
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-492, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-65
	Ужин	
243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Салат из свежих огурцов***	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
300	***Плов из птицы***	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
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-1 106, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-129
	Вт. ужин	
200	***Ряженка***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-4 236, Белки-171, Жиры-169, Углеводы-496