30.11.2026

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 из" Геркулеса"на цельном молоке***	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко., 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	
30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Ккал-543, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62
	Вт.завтрак	
180	***Запеканка из творога***	Ккал-468, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-35
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
30	***Соус клюквенный***	Ккал-15, Углеводы-4
	Сахар, Крахмал, Клюква	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-483, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-39
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Перец сладкий***	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	***Икра кабачковая***	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	***"Борщ с капустой и картофелем"***	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная	

150	***Рыба тушеная с овощами(Минтай)***	Ккал-240, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-9
	Минтай филе, Сахар, Томатная паста, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
75	***Сердце в соусе***	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
200	***Сок яблочный***	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 161, Белки-60, Жиры-53, Углеводы-123

Полдник

100	***Сдоба обыкновенная***	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
	Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за Полдник	Ккал-402, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-64

Ужин

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
300	***Плов***	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
	Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-855, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-112

Вт. ужин

200	***Тонус яблоко-груша 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за	Ккал-3 553, Белки-172, Жиры-144, Углеводы-407