12.11.2026

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
100	Сосиски	Ккал-261, Белки-11, Жиры-24
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко1л, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-647, Белки-21, Жиры-40, Углеводы-52
	Вт.завтрак	
150	Сырники из творога запеченые	Ккал-385, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-34
	Творог 9%, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное , Сметана	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-422, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-44
	Обед	
2	Зелень	Ккал-1
002	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
300	Щи из свежей капусты	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
	Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана	
20	Мясо для 1 блюд	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
	Говядина тз б/к, Соль йодированная	

100	***Птица отварная (индейка)***	Ккал-157, Белки-33, Жиры-2
	Филе грудки индейки , Морковь, Соль йодированная	
30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	Молоко1л, Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, 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-842, Белки-53, Жиры-25, Углеводы-102

Полдник

100	***Ромовая баба***	Ккал-355, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-63
	Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Изюм, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Компот из клюквы***	Ккал-29, Углеводы-7
	Сахар, Клюква	
	Итого за Полдник	Ккал-384, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-70

Ужин

174	***Апельсины***	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Брокколи см, Соль йодированная	
300	***Картофельная запеканка с мясом***	Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41
	Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Ужин	Ккал-1 028, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-117

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-3 481, Белки-160, Жиры-135, Углеводы-406