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 голландский"***	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
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***	
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-544, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-59
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
150	***Помидоры порционные***	Ккал-24, Белки-1, Углеводы-4
300	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное , Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
35	***Куры для супа***	Ккал-195, Белки-17, Жиры-14
	Голень кур, 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 сметанный***	Ккал-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
	Сметана, Мука, Масло сливочное	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная	
200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, 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-1 032, Белки-42, Жиры-58, Углеводы-89
	Полдник	
70	***Печенье овсяное***	Ккал-167, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-167, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
	Ужин	
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Царская", Соль йодированная	
100	***Тефтели из говядины с рисом***	Ккал-412, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-9
	Крупа рисовая (кругл), Молоко1л, Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
50	***"Соус сметанный с томатом"***	Ккал-29, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
	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	
5	***Хлеб пшеничный***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Ужин	Ккал-793, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-72
	Итого за	Ккал-2 536, Белки-106, Жиры-120, Углеводы-254