13.11.2026

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	Суп молочный с крупой	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко1л, Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко1л	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-590, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-63
	Вт.завтрак	
100	Пицца школьная, 1вариант	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31
	Обед	
2	Зелень	Ккал-1
002	Чеснок	Ккал-1
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Борщ с фасолью и картофелем	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	Свекла, Фасоль красная замороженная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок	
120	"Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски"	Ккал-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-9

Говядина лопатка б/к, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные,, Соль йодированная

30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, 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	
200	***Нектар апельсиновый***	
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 Обед	Ккал-858, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-90

Полдник

125	***Творог детский***	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
130	***Яблоки печеные***	Ккал-117, Белки-1, Углеводы-29
	Яблоки, Сахар, Сахарная пудра	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-212, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-32

Ужин

181	***Бананы***	Ккал-174, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
100	***Рыба отварная***	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Соль йодированная	
230	***Картофель запеченный в сметанном соусе***	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Витязь, Масло сливочное , Мука	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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 Ужин	Ккал-885, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-130

Вт. ужин

200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за	Ккал-2 954, Белки-124, Жиры-112, Углеводы-363