03.11.2026

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
15	Варенье порционное	Ккал-30, Углеводы-8
250	Каша молочная рисовая	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко.	
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-470, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-70
	Обед	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
250	Макаронник с мясом	Ккал-1 293, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-143
	Говядина тз б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное , Сухари панировочные,, Соль йодированная	
200	Сок яблочный	
28	Хлеб пшеничный	Ккал-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	батон, хлеб пшеничный	
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
		Ккал-1 624, Белки-81, Жиры-59, Углеводы-199
	Полдник	

60	***Пирожок с джемом***	Ккал-179, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-179, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39

<u>Ужин</u>

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"***	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
100	***Птица отварная***	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	Бедро кур, Морковь, Соль йодированная	
180	***Гречка вязская***	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9
	Брусника, Сахар	
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-927, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-111
	Итого за	Ккал-3 199, Белки-135, Жиры-114, Углеводы-420