21.10.2026

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	
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-565, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-64
	Вт.завтрак	
150	Запеканка морковная с творогом	Ккал-281, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-27
	Крупа манная, Сметана, Морковь, Яйцо, Масло сливочное , Молоко1л, Творог 9%, Сахар	
30	Соус сметанный	Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-341, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-37
	Обед	
2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Капуста пекинская	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
100	Помидоры порционные	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное , Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	

15	***Куры для супа***	Ккал-83, Белки-7, Жиры-6
	Голень кур, Соль йодированная	
75/75	***"Печень по-строгановски"***	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное , Томатная паста	
120	***Рыба,запеченная в омлете***	Ккал-313, Белки-38, Жиры-14, Углеводы-7
	Минтай филе, Мука, Масло растительное, Яйцо, Молоко1л	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная	
200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Ккал-1 133, Белки-80, Жиры-49, Углеводы-118

Полдник

60	***Пирожок с картофелем***	Ккал-152, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-152, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24

Ужин

100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Царская", Соль йодированная	
120	***Тефтели из говядины с рисом***	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	Крупа рисовая (кругл), Молоко1л, Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
30	***"Соус сметанный с томатом"***	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Капуста тушеная***	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
180	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	

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-1 171, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-116
	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-3 503, Белки-183, Жиры-150, Углеводы-377