**08.11.2026**

# 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 |
| 250 | Каша "Дружба" | Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35 |
| | *Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшенная, Молоко.* | |
| 15 | Варенье порционное | Ккал-30, Углеводы-8 |
| 200 | Чай без сахара | |
| 56 | Хлеб пшеничный | Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47 |
| | *батон, хлеб пшеничный* | |
| 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-13, Углеводы-3 |
| | **Итого за Завтрак** | Ккал-586, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-93 |
| | **Обед** | |
| 1 | Зелень | |
| 001 | Чеснок | |
| 100 | Кукуруза консервированная | Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24 |
| 300 | Борщ с капустой и картофелем | Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16 |
| | *Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная* | |
| 120 | Гуляш из говядины | Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5 |
| | *Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная* | |
| 200 | Макаронные изделия отварные | Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47 |
| | *Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная* | |
| 200 | Компот из клюквы | Ккал-29, Углеводы-7 |
| | *Сахар, Клюква* | |
| 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |
| 80 | Хлеб пшеничный | Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67 |
| | *батон, хлеб пшеничный* | |

| | | |
|---|---|---|
| | **Итого за Обед** | Ккал-1 220, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-172 |

***Полдник***

| | | |
|---|---|---|
| *50* | ***Рожок песочный с сахаром*** | Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35 |
| | *Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Соль йодированная* | |
| *200* | ***Чай без сахара*** | |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35 |

***Ужин***

| | | |
|---|---|---|
| *100* | ***"Салат из белокочанной капусты"*** | Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9 |
| | *Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная* | |
| *100* | ***Горбуша припущенная*** | Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1 |
| | *Горбуша , Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная* | |
| *200* | ***Рис отварной*** | Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53 |
| | *Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная* | |
| *200* | ***"Компот из малины"*** | Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7 |
| | *Малина, Сахар* | |
| *50* | ***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*** | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |
| *60* | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 |
| | *батон, хлеб пшеничный* | |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-901, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-128 |
| | **Итого за** | Ккал-2 956, Белки-107, Жиры-97, Углеводы-427 |