19.11.2026

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	Каша пшенная молочная жидкая	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-549, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68
	Вт.завтрак	
200	Манник	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное , Яйцо, Сахар	
30	Соус шоколадный	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97
	Обед	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из моркови с яблок	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
	Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
	Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
200	Плов с индейкой	Ккал-190, Белки-16, Жиры-14

	Филе грудки индейки , Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая, Масло растительное	
200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	Батон, Хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-548, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-43
	Полдник	
85	***Ватрушка слоёная с творогом***	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%	
200	***Сок апельсиновый***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Полдник	Ккал-487, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-70
	Ужин	
220	***Яблоки***	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	***Перец сладкий***	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
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 смородины***	Ккал-41, Углеводы-9
	Сахар, Смородина	
5	***Хлеб пшеничный***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-807, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-101
	Вт. ужин	
200	***Снежок***	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за Вт. ужин	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за	Ккал-3 080, Белки-105, Жиры-124, Углеводы-401