**14.11.2026**

# 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 |
| 30 | Сыр "Российский" | Ккал-109, Белки-7, Жиры-9 |
| 250 | Каша молочная кукурузная | Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49 |
| | *Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная* | |
| 200 | Кофейный напиток | Ккал-37, Углеводы-10 |
| | *Сахар, Кофейный напиток* | |
| 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-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79 |
| | **Вт.завтрак** | |
| 200 | Пудинг творожный запеченный | Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50 |
| | *Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное , Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная* | |
| 30 | Соус клюквенный | Ккал-15, Углеводы-4 |
| | *Сахар, Крахмал, Клюква* | |
| 200 | Чай без сахара | |
| | **Итого за Вт.завтрак** | Ккал-513, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-54 |
| | **Обед** | |
| 1 | Зелень | |
| 003 | Чеснок | Ккал-1 |
| 100 | Овощи отварные | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5 |
| | *Цветная капуста см, Соль йодированная* | |
| 100 | Перец сладкий | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5 |
| 300 | Солянка домашняя | Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10 |

*Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная*

| | | |
|---|---|---|
| ***120*** | ***Рыба тушеная с овощами*** | Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11 |

*Горбуша , Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная*

| | | |
|---|---|---|
| ***230*** | ***Рис припущенный*** | Ккал-66, Жиры-7 |

*Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная*

| | | |
|---|---|---|
| ***200*** | ***Напиток брусничный*** | Ккал-37, Углеводы-9 |

*Брусника, Сахар*

| | | |
|---|---|---|
| ***38*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21 |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*** | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |

**Итого за Обед** Ккал-692, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-69

***Полдник***

| | | |
|---|---|---|
| ***60*** | ***Полоска шоколадная*** | Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32 |

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Глазурь кондитерская*

| | | |
|---|---|---|
| ***200*** | ***Чай без сахара*** | |

**Итого за Полдник** Ккал-302, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-32

***Ужин***

| | | |
|---|---|---|
| ***180*** | ***Апельсины*** | Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27 |
| ***100*** | ***Салат из белокачанной капусты с яблоками*** | Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10 |

*Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная*

| | | |
|---|---|---|
| ***100*** | ***Котлеты из говядины*** | Ккал-304, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-16 |

*Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная*

| | | |
|---|---|---|
| ***30*** | ***Соус красный (основной)*** | Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2 |

*Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, 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 кураги*** | Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16 |

*Сахар, Курага*

| | | |
|---|---|---|
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11 |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*** | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |

**Итого за Ужин** Ккал-988, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-135

***Вт. ужин***

| | | |
|---|---|---|
| *200* | ***Варенец*** | Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 |
| | **Итого за Вт. ужин** | Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 |
| | **Итого за** | Ккал-3 202, Белки-142, Жиры-132, Углеводы-377 |