***26.11.2026***

# *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* | ***Колбаса вареная*** | Ккал-66, Белки-4, Жиры-5 |
| *250* | ***Каша молочная манная жидкая*** | Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40 |
| | *Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное* | |
| *200* | ***Чай без сахара*** | |
| *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-452, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-52 |
| | ***Вт.завтрак*** | |
| *150* | ***Сырники из творога запеченые*** | Ккал-507, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-33 |
| | *Творог 9%, Яйцо, Сахар, Мука, Масло сливочное , Крупа манная, Сметана* | |
| *200* | ***Кофейный напиток*** | Ккал-37, Углеводы-10 |
| | *Сахар, Кофейный напиток* | |
| | **Итого за Вт.завтрак** | Ккал-545, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-43 |
| | ***Обед*** | |
| *1* | ***Зелень*** | |
| *003* | ***Чеснок*** | Ккал-1 |
| *100* | ***Свекла варенная*** | Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9 |
| | *Свекла, Соль йодированная* | |
| *100* | ***Икра кабачковая*** | Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8 |
| *300* | ***Суп-пюре из разных овощей*** | Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21 |
| | *Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное , Соль йодированная* | |
| *100* | ***Птица отварная (индейка)*** | Ккал-157, Белки-33, Жиры-2 |
| | *Филе грудки индейки , Морковь, Соль йодированная* | |

| | | |
|---|---|---|
| *30* | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 |
| | *Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная* | |
| *200* | ***Рис припущенный*** | Ккал-57, Жиры-6 |
| | *Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная* | |
| *200* | ***Напиток лимонный*** | Ккал-95, Углеводы-25 |
| | *Лимоны, Сахар* | |
| *58* | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48 |
| | *батон, хлеб пшеничный* | |
| *50* | ***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*** | Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7 |
| | **Итого за Обед** | Ккал-955, Белки-50, Жиры-31, Углеводы-120 |

***Полдник***

| | | |
|---|---|---|
| *100* | ***Ромовая баба*** | Ккал-355, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-63 |
| | *Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Изюм, Соль йодированная, Дрожжи прессованные* | |
| *200* | ***Компот из брусники*** | Ккал-33, Углеводы-8 |
| | *Сахар, Брусника* | |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-388, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-71 |

***Ужин***

| | | |
|---|---|---|
| *300* | ***Груши*** | |
| *100* | ***Овощи отварные*** | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5 |
| | *Брокколи см, Соль йодированная* | |
| *300* | ***Картофельная запеканка с мясом*** | Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41 |
| | *Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная* | |
| *200* | ***Компот из кураги*** | Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16 |
| | *Сахар, Курага* | |
| *30* | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25 |
| | *Батон, Хлеб пшеничный* | |
| *30* | ***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*** | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-895, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-91 |

***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-3 392, Белки-143, Жиры-138, Углеводы-398 |