СУНЦ

05.11.2026

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, Молоко1л, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-672, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-93
	Обед	
1	***Зелень***	Ккал-1
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	
20	***Филе курицы для супов***	
350	***Плов из птицы***	Ккал-560, Белки-33, Жиры-46, Углеводы-5
	Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Компот из клюквы***	Ккал-29, Углеводы-7
	Сахар, Клюква	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	

20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Обед	Ккал-1 017, Белки-42, Жиры-64, Углеводы-68
	Полдник	
75	***Булочка Веснушка***	Ккал-246, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-45
	Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм	
200	***Нектар апельсиновый***	
	Итого за Полдник	Ккал-246, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-45
	Ужин	
160	***Яблоки***	Ккал-75, Белки-1, Углеводы-18
120	***Перец сладкий***	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6
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 смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Ужин	Ккал-901, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-123
	Итого за	Ккал-2 838, Белки-107, Жиры-128, Углеводы-330