19.10.2026

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 из" Геркулеса"на цельном молоке	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Ккал-543, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62
	Вт.завтрак	
200	Запеканка из творога	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
30	Соус земляничный	Ккал-79, Углеводы-19
	Земляника, Сахар	
200	Чай без сахара	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-598, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-58
	Обед	
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
100	Фасоль отварная с луком и томатом	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
	Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	
300	"Борщ с капустой и картофелем"	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная

120/50	***"Рыба тушеная в томате с овощами"***	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5

Горбуша , Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная

75	***Сердце в соусе***	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8

Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар

200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная

200	***Сок***	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 251, Белки-76, Жиры-52, Углеводы-133

Полдник

100	***Сдоба обыкновенная***	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-382, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

180	***Груши***	
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	***Лук репчатый маринованый***	

Лук репчатый, Масло растительное

300	***Плов***	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная

200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42

батон, хлеб пшеничный

50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-621, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-61

Вт. ужин

200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за	Ккал-3 536, Белки-189, Жиры-143, Углеводы-388