йодированная

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>Завтрак</u>					
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7			
100	Сосиски	Ккал-261, Белки-11, Жиры-24			
250	"Каша молочная пшеничная жидкая"	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45			
	Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная				
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14			
40	Какао, Сахар, Молоко. Хлеб пшеничный батан таб тиричинай	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33			
20	батон, хлеб пшеничный Тржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3			
	Итого за Завтрак	Ккал-914, Белки-32, Жиры-46, Углеводы-96			
	<u>Вт.завтрак</u>				
200	Пудинг из творога с яблоками	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22			
	Яблоки, Сухари панировочные,, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное , Соль йодированная				
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10			
	Сахар, Кофейный напиток				
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-430, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-32			
	<u>Ο δ e δ</u>				
1	Зелень				
001	Чеснок				
100	Икра морковная	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14			
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар				
100	Икра свекольная	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11			
	Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная				
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20			
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Смета	на, Соль			

Филе курянов, Маско славочное, Зук реполиней, Тольткая паста, Муна, Чеснок, Сметана, Моркова, Совь бодированная Картофельное пюре с цельным молоком Картофельное пюре с цельным молоком Картофельное основнае, Мохова, Совь бодированная Компот из черной смородины Смородная, Сагар Компот из черной смородины Смородная, Сагар Киаг-238, Бетан-5, Жары-9, Утленоды-53 Хлеб пишеничный Утленоды-68 Хлеб пишеничный Отого за Обец Кала-13 угленоды-7 Кала-24, Бетан-1, Утленоды-7 Полдник Визо-24, Бетан-1, Кара-11, Утленоды-35 Рожск песочный с сахаром Муча, Сагар, Марарин столовой, Изар, Сода повреща Чол, Сагар Кала-29, Бетан-1, Жара-11, Утленоды-2 Утленоды-2 Яблоки Кала-10, Бетан-1, Утленоды-2 Кала-10, Бетан-1, Утленода-2 Котлены из говядины Говадная ий, Хлед писоченная, Молоно, Моско распитенное, Сугари панаровочные, Сага бодированная Курна греневан, Маско славочное, Соль бодированная Кула-20, Бетан-3, Жара-5, Утленова-5 Утленова-3 Оху бодиненичный Лимова, Сасар Киал-26, Бетан-8, Жара-5, Утленова-2 Киал-26, Бетан-8, Жара-5, Утленова-2 Киал-26, Бетан-8, Жара-5, Утленова-8, Кара-2, Утленова-2, Кара-2, Утленова-2, Кара-2, Утленова-2, Кара	120	Куриное филе в соусе с томатом	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5		
Картофель Маско сиветное с цельным молоком			Соль		
100 Компот из черной смородины Кааз-130, Углековы-32	230	Картофельное пюре с цельным молоком			
100 100		Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная			
100 100	200	Компот из черной смородины	Ккал-130, Углеводы-32		
100 100		Смородина, Сахар			
100 Полдин порторований (рэкано-пишеничный) Каан-14 Белан-1, Углеводы-170	58	Хлеб пшеничный	•		
Итого за Обед Ккал-1 389, Велки-48, Жири-61, Углеводы-170		батон, хлеб пшеничный			
Полдник Ната на Сахаром Каал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35 Рожсок песочный с сахаром Мука, Сахар, Маргории сталовый, Яйца, Сода пищевая Итого за Полдник Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-8 Итого за Полдник Ккал-103, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-22 Ужеин Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25 Капуста пекинская Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22 Котлеты из говядины Ккал-103, Белки-1, Углеводы-2 Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2 Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2 Ккал-10, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1 Ккал-29, Белки-1, Жиры-23, Жиры-23, Углеводы-1 Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1 Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2 Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-2 Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-2 Ккал-166, Белки-6, Жиры-5, Жиры-5, Жиры-2, Углеводы-2 Ккал-29, Белки-1, Жиры-5, Жиры-5, Жиры-5, Жиры-5, Жиры-6, Картфель, Масло сливочное, Саль Бодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Жиры-5, Жиры-5, Жиры-6, Картфель, Масло сливочное, Калоровью Ккал-29, Белки-1, Жиры-5, Жиры-6, Белки-6, Белки-6, Жиры-5, Жиры-5, Жиры-6, Картфель, Масло сливочное, Калоровью Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Кларовью, Саль Водированная Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Кларовь, Саль Водированная Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Кларовь, Саль Водированная Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 Кларовь, Саль Водированная Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Кларовы-60 Кларова-60	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7		
100 Подпат пекинская Каш-21, Углеводы-15 Каш-21, Углеводы-16 Каш-16, Белки-1, Углеводы-2 Каш-10, Белки-1, Углеводы-2 Каш-21, Жиры-23, Углеводы-19 Каш-29, Белки-1, Жиры-23, Углеводы-19 Каш-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-26 Каш-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 Каш-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 Каш-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26 Каш-186, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-25 Каш-186, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-25 Каш-186, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-25 Каш-186, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-25 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-26 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-26 Каш-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-26 Ка		Итого за Обед			
50 РОЭКОК ПЕСОЧНЫЙ С САХАРОМ УЕЛЕВОДЫ-35 Мука, Сахар, Маргарии столовый, Яйцо, Сода пищевая Кал31, Углеводы-8 200 Чай с сахаром Кал31, Углеводы-8 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК Кал279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42 Ужин 220 Яблоки Кал103, Белки-1, Углеводы-25 15 Капуста пекинская Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2 100 Огурцы порц. свежие Кал10, Белки-1, Углеводы-2 120 Котлеты из говядины Кал36, Белки-2, Жиры-23, Жиры-23, Углеводы-19 30 Соус молочный на цельном молоке Кал29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 180 Гречка вязская Кал166, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-26 180 Гречка вязская Углеводы-26 Картофель, Масло сливочное, Соль йодированная Кал185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 230 Гарнир сложный с морковы Картофель, Масло сливочное, Коль йодированная Кал185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 40 Напиток лимонный лимонь, Сахар Кал246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25		<u>Полдник</u>			
Чай с сахаром Ккал-31, Утлеводы-8 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Утлеводы-42 Ужин Ужин Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Утлеводы-42 Ужин Капуста пекинская Белки-1, Жиры-1, Утлеводы-2 Велки-1, Жиры-1, Утлеводы-2 Котлеты из гобядины Говядина таз б/к, Хлеб пшеничный, Мозоко, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная Котлеводы-3 Осус молочный на цельном молоке Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Утлеводы-3 Крупа эречневая, Масло сливочное , Мужа, Сахар, Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Утлеводы-26 Крупа эречневая, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-5, Жиры-5, Утлеводы-30 Ккал-95, Утлеводы-25 Напиток лимонный лимонный лимоны, Сахар Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Утлеводы-50 Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Утлеводы-50 Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Утлеводы-50	50	Рожок песочный с сахаром	•		
Итого за Полдник Квал-279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42 Уэкин Уэкин 220 Яблоки Квал-103, Белки-1, Углеводы-25 15 Капуста пекинская Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2 100 Огурцы порц. свежие Квал-10, Белки-1, Углеводы-2 120 Котлеты из говядины Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19 говядина та б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная Ккал-29, Белки-1, Жиры-23, Углеводы-19 30 Соус молочный на цельном молоке молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная Ккал-166, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-26 180 Гречка вязская крупа гречаевая, Масло сливочное, Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 230 Гарнир сложный с морковыю картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 200 Напиток лимонный лимонный лимоны, Сахар Ккал-95, Углеводы-25 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50		Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая			
Итого за Полдник Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42 220 Яблоки Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25 15 Капуста пекинская Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2 120 Котлеты из говядины Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19 30 Соус молочный на цельном молоке молоко, Масло растительное, Сухари папировочные, Соль йодированная Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 180 Гречка вязская крупа гречневая, Масло сливочное , Коль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 230 Гарнир сложеный с морковью картофем, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 200 Напиток лимонный касло сливочное , Молоко, Морковь, Соль йодированная Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 60 Хлеб пишеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50	200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8		
Уэкин Уэкин 220 Яблоки Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25 15 Капуста пекинская Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2 120 Котлеты из говядины Углеводы-19 Говядина тэ б/к, хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари папировочные, Соль йодированная Ккал-29, Белки-1, Жиры-23, Углеводы-19 30 Соус молочный на цельном молоке молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная Ккал-166, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 180 Гречка вязская Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 230 Гарнир сложный с морковыю Картофель, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 200 Напиток лимонный Лимоны, Сахар Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-25 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50		•	Vivor 270 Forms 4 Winns 11		
220 Яблоки Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25 15 Капуста пекинская Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2 100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2 120 Котлеты из говядины Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19 30 Соус молочный на цельном молоке молоке, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 180 Гречка вязская крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 Гарнир сложный с морковыю картофель, Масло сливочное, Молоко, Морков, Соль йодированная Ккал-95, Углеводы-25 200 Напиток лимоны, Сахар Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50		Итого за Полдник	Углеводы-42		
15 Капуста пекинская 100 Огурцы порц. свежие 120 Котлеты из говядины Говядина тэ б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари папировочные., Соль йодированная 30 Соус молочный на цельном молоке Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная 180 Гречка вязская Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная 230 Гарнир сложный с морковью Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная 240 Напиток лимонный Лимоны, Сахар 640 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-26 Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-20		<u>Ужин</u>			
100 Огурцы порц. свежие Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2 Котлеты из говядины Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная Соус молочный на цельном молоке Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 Крупа гречка вязская Кула-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная Ккал-95, Углеводы-25 Лимоны, Сахар Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50	220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25		
120 Комлемы из говядины Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19 30 Соус молочный на цельном молоке молоко, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 180 Гречка вязская крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 230 Гарнир сложный с морковыю картофель, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 200 Напиток лимонный лимонный лимонный лимоны, Сахар Ккал-95, Углеводы-25 60 Хлеб пишеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50	15	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2		
120 Комлемы из говяюнны Углеводы-19 30 Соус молочный на цельном молоке молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 180 Гречка вязская крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 230 Гарнир сложный с морковыю картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 200 Напиток лимонный лимонный лимонный лимоны, Сахар Ккал-95, Углеводы-25 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50	100	Огурцы порц. свежие	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2		
30 Соус молочный на цельном молоке Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная 180 Гречка вязская Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная 230 Гарнир сложный с морковыю Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная 200 Напиток лимонный Лимоны, Сахар 60 Хлеб пшеничный Ккал-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 Ккал-95, Углеводы-30 Ккал-95, Углеводы-25	120	Котлеты из говядины			
30 Соус молочный на цельном молоке углеводы-3 молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 180 Гречка вязская Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 230 Гарнир сложный с морковь Оль йодированная 200 Напиток лимонный лимонный лимонный лимоны, Сахар Ккал-95, Углеводы-25 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50		Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная			
180 Гречка вязская Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 230 Гарнир сложный с морковы (молоко., Морковы, Соль йодированная) 200 Напиток лимонный / Лимоны, Сахар Ккал-95, Углеводы-25 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50	<i>30</i>	Соус молочный на цельном молоке			
180 Гречка вязская Углеводы-26 Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 230 Гарнир сложный с морковью картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная Ккал-95, Углеводы-30 200 Напиток лимонный лимонный лимонный хлимонный хлимоны, Сахар Ккал-95, Углеводы-25 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50		Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная			
230 Гарнир сложный с морковы Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная Ккал-95, Углеводы-25 200 Напиток лимонный Лимоны, Сахар Ккал-95, Углеводы-25 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50	180	Гречка вязская	•		
230 Гарнир сложный с морковы Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная 200 Напиток лимонный Лимоны, Сахар Ккал-95, Углеводы-25 60 Хлеб пшеничный Углеводы-50		Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная			
200 Напиток лимонный Ккал-95, Углеводы-25 Лимоны, Сахар Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50	230	Гарнир сложный с морковью	•		
<i>Лимоны, Сахар</i> 60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50		Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная			
60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50	200	Напиток лимонный	Ккал-95, Углеводы-25		
60 Хлео пшеничный углеводы-50		Лимоны, Сахар	Va		
батон, хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	•		
		батон, хлеб пшеничный			

50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничны	й)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за Ужин	Ккал-1 232, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-187
	<u>Вт. ужин</u>		
200	Кефир		Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
		Итого за Вт. ужин	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
		Итого за	Ккал-4 402, Белки-161, Жиры-182, Углеводы-545