

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u>					
Раз-но пр-ам стол. школы "Гармония"	5	95	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари папировочные, Приправы, Хлеб пшеничный</i>	Биточки рыбные	46-07
Сб.рец.2004г.Москва	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	10-39
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-43
Сб.рец.2004г.Москва	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 <i>Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода</i>	Компот из свежих плодов	15-09
Итого за Обед			Калорийность-711, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-110, ВитаминА-41, ВитаминС-19, ВитаминРР-4		74-98
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	16-43
Раз-но пр-ам стол. школы "Гармония"	5	95	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари папировочные, Приправы, Хлеб пшеничный</i>	Биточки рыбные	46-07
Сб.рец.2004г.Москва	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	10-39
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-43
Сб.рец.2004г.Москва	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 <i>Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода</i>	Компот из свежих плодов	15-09
Итого за Обед			Калорийность-897, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-130, ВитаминА-48, ВитаминВ1-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-6		91-41

Директор

Чугалаев А.Х.

Зав. производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер Никитина Т.В.

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд порциями	8-42
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	15-99
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-91
Сб.рец.2004г.М осква	692	180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	10-58
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-505, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-80, ВитаминА-84, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		41-90
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	16-21
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	5	95	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	46-07
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	10-39
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	651	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15	Компот из свежих плодов	15-09
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-920, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-135, ВитаминА-48, ВитаминВ1-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-6		92-05
Итого за день			Калорийность-1 425, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-215, ВитаминА-132, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-33, ВитаминРР-7		133-95

Директор

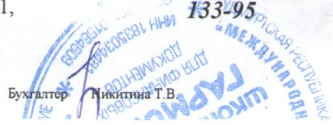
Чугалева А.Х.

Зав. производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер

Тихонова Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	16-85
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	21-26
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок. Соль поваренная пищевая. Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-91
		80/шт.	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-58	Пряники глазированные	14-36
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	11-76
Итого за Завтрак			Калорийность-916, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-152, ВитаминА-122, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		71-14
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	60	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминС-7	Салат "Стенной"	9-79
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	16-43
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая. Масло растительное. Горох. Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята погр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Раз-но пр-ам стал школы Гармония	5	95	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	46-07
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	10-39
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2004г.М осква	631	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-43
		200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15	Компот из свежих плодов	15-09
Итого за Обед			Калорийность-1 002, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-135, ВитаминА-48, ВитаминВ1-1, ВитаминС-37, ВитаминРР-6		101-20
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	52-48
		30	Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая. Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Хлеб пшеничный	2-57
Сборник в доик.орг.по УР	268	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый.	13-69
		155	Белки-1, Углеводы-21	Мандарины	54-95
Итого за Полдник			Калорийность-431, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-63, ВитаминА-2 838, ВитаминВ2-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-1		123-69
Итого за день			Калорийность-2 348, Белки-76, Жиры-82, Углеводы-350, ВитаминА-3 008, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-49, ВитаминРР-8		296-03

Директор

Чугалев А.Х.

Зав. производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер Кикитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-1комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф</i>	Уха со взбитым яйцом	23-10
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 <i>Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	Плов из птицы..	93-15
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	12-08
Итого за Обед			Калорийность-984, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-135, ВитаминА-68, ВитаминС-24, ВитаминРР-9		132-62
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-18 <i>Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук зеленый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Зелень п-ф, Масло растительное</i>	Салат "Золотая осень."	19-82
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 <i>Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	Плов из птицы..	93-15
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	12-08
Итого за Обед			Калорийность-1 002, Белки-26, Жиры-43, Углеводы-132, ВитаминА-28, ВитаминС-25, ВитаминРР-8		129-34
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-18 <i>Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук зеленый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Зелень п-ф, Масло растительное</i>	Салат "Золотая осень."	19-82
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф</i>	Уха со взбитым яйцом	23-10
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 <i>Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	Плов из птицы..	93-15
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	12-08
Итого за Обед			Калорийность-1 119, Белки-32, Жиры-47, Углеводы-145, ВитаминА-68, ВитаминС-42, ВитаминРР-9		152-44
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	25-27
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	23-52
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</i>	Какао с молоком	13-05
Итого за Завтрак			Калорийность-678, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-95, ВитаминА-143, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		68-74

Директор

Нургалеев А.Х.

Зав.производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Никитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	23-16
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	22-17
Сб.рец.2004г.М осква	100	72	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-5 40 Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 ВитаминРР-1	Огурцы свежие Хлеб пшеничный	14-15 3-43
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-фесок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	12-08
Итого за Обед Калорийность-772, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-126, ВитаминА-40, ВитаминС-28, ВитаминРР-5					74-99

Директор



Чудалов А.Х.

Зав.производством

Handwritten signature

Захаримова И.Н.

Бухгалтер

Handwritten signature

Никитина Т.В.

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	17-70
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода</i>	Какао с молоком	9-78
		Итого за Завтрак Калорийность-432, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-73, ВитаминА-60, ВитаминС-2, ВитаминРР-1			
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф</i>	Уха со взбитым яйцом	23-10
		Сб.рец.2004г.М осква	642	75/200	Калорийность-540, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-53, ВитаминА-26, ВитаминС-4, ВитаминРР-6 <i>Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кушан целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>
Сб.рец.2004г.М осква	638		30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	12-08
Итого за Обед Калорийность-889, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-120, ВитаминА-66, ВитаминС-23, ВитаминРР-8				113-35	
Итого за день Калорийность-1 321, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-193, ВитаминА-126, ВитаминВ2-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-9				146-35	

Директор

Чупалев А.Х.

Зав.производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Никитина Т.В.

