

вторник

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	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	31-37
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	34-12
		50	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Какао с молоком	17-69
			Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					97-46
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	50	60	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-20, ВитаминС-5	Салат из свеклы с сыром.	20-41
			Свекла красная, Сыр голландский, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-37
			Капуста белокоп. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф. Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	462	85	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминС-3, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	54-20
			Мясо говядина полуж. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	16-73
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-45
Сб.рец.2008 Ижевск	153	180	Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-31	Компот из смеси сухофруктов	6-68
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					126-84
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1	Ватрушка с картофелем	11-48
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные, Вода, Масса теста, Картофель хлопья, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-04
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	200	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19, ВитаминС-10	Груши	77-59
Итого за Полдник					106-11
Итого за день					330-41
					Калорийность-2 314, Белки-61, Жиры-89, Углеводы-325, ВитаминА-2 840, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-61, ВитаминРР-8

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-1 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф. заморозж. в блоках для дет. питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панирочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комплета "Детская"	73-58
Сб.рец. 2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец. 2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	24-39
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Хлеб пшеничный Компот из изюма	4-26 11-60
Итого за Обед					Калорийность-768, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-128, ВитаминА-75, ВитаминС-6, ВитаминРР-4 130-69
Обед-2 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр. 1 кат. бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	23-69
Сб.рец. 2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф. заморозж. в блоках для дет. питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панирочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комплета "Детская"	73-58
Сб.рец. 2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Хлеб пшеничный Компот из изюма	4-26 11-60
Итого за Обед					Калорийность-944, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, ВитаминА-97, ВитаминС-19, ВитаминРР-6 129-99
Обед-3 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр. 1 кат. бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	23-69
Сб.рец. 2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф. заморозж. в блоках для дет. питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панирочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комплета "Детская"	73-58
Сб.рец. 2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец. 2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	24-39
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Хлеб пшеничный Компот из изюма	4-26 11-60
Итого за Обед					Калорийность-951, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-146, ВитаминА-97, ВитаминВ2-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-6 154-38
Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	337	40/шт	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйцо вареное	17-95
Сб.рец. 2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	33-95
Сб.рец. 2008 Ижевск	149	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Батон Какао с молоком	6-90 17-65
Итого за Завтрак					Калорийность-637, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминА-180, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 76-45

Директор

Чугаева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



вторник

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. I корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	23-69
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	24-39
Сб.рец.2004г.М осква	638	55 200	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27, ВитаминС-1 Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Хлеб пшеничный Компот из изюма	4-69 11-60
Итого за Обед Калорийность-754, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-136, ВитаминА-47, ВитаминС-22, ВитаминРР-3					81-23

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



вторник

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-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	25-54
		40	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	5-52
Сб.рец. 2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	17-65
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-474, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-75, ВитаминА-65, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		48-71
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	23-69
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр. 1 кат бройл., Сметана, Приправы		
Сб.рец. 2008 Ижевск	75	75	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Комплета "Детская"	54-90
			Мясо говядины полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец. 2004г.М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-99
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-41
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-60
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-842, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-132, ВитаминА-81, ВитаминС-19, ВитаминРР-5		108-59
Итого за день			Калорийность-1 316, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-207, ВитаминА-146, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-6		157-30

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯ
ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
-----------------------	-------	-----------	--	--------------------	----------------------------

Обед-бкомплекс (1-4 кл.)

Сб.реч.2004г.М осква	462	85	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 Масо говядина полуф.заморож.с. блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	54-20
Сб.реч.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каши гречневая рассыпчатая.	16-73
Сб.реч.2008 Ижевск	153	180	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-31 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Хлеб пшеничный. Компот из смеси сухофруктов	3-45 6-68
Итого за Обед			Калорийность-656, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-98, ВитаминА-21, ВитаминС-4, ВитаминРР-3		81-06

Обед-7комплекс (1-4 кл)

Сб.реп. 2004г:М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-37
Сб.реп. 2004г:М осква	462	85	Капуста белокоп. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек , Цыпленок погр. 1 кат. бройл., Вода, Сметана , Зеленй п-ф. Приправы Калорийность-209, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминС-3, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	54-20
Сб.реп. 2004г:М осква	297	150	Масо говядина полуж. заморозж. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Каши гречневая рассыпчатая.	16-73
Сб.реп. 2008 Ижевск	453	180	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-45
			Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-31	Компот из смеси сухофруктов	6-68
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-812, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-110, ВитаминА-42, ВитаминС-26, ВитаминРР-5		106-43

Директор

Чугаласв А.Х

Повар

Садикова Л. А.

Калькулятор Никитина Т.В.



вторник

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	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	34-10
		40	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		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	Какао с молоком	13-25
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					52-87
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-40
			Капуста белокоч. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек, Цыплята потр. 1 кат бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец. 2004г.М осква	462	85	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминС-3, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	54-20
			Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец. 2004г.М осква	297	130	Калорийность-197, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-18, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	14-50
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	180	Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-31	Компот из смеси сухофруктов	6-67
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					105-10
Итого за день					157-97
Калорийность-1 316, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-188, ВитаминА-114, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-6					

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор - Никитина Т.В.