

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	70	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминPP-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	<b>Котлета рубленая ,</b>	51-11
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминPP-1 <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	<b>Рис припущенный</b>	14-73
Сб.рец.2004г.М осква	638	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	160	Калорийность-154, Белки-1, Углеводы-37 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	<b>Компот из изюма</b>	12-32
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-596, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-107, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминPP-3					<b>81-62</b>
<b>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминPP-2 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	18-91
Сб.рец.2004г.М осква*	451	70	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминPP-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	<b>Котлета рубленая ,</b>	51-11
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминPP-1 <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	<b>Рис припущенный</b>	14-73
Сб.рец.2004г.М осква	638	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	160	Калорийность-154, Белки-1, Углеводы-37 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	<b>Компот из изюма</b>	12-32
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-782, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-126, ВитаминА-27, ВитаминС-13, ВитаминPP-5					<b>100-53</b>

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Чикитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	24-30
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	692	180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	17-04
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>46-86</b>
<b>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-91
Сб.рец.2004г.М осква	451	70	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета рубленая ,	51-11
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода	Рис припущенный	14-73
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	160	Калорийность-154, Белки-1, Углеводы-37 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	9-35
<b>Итого за Обед</b>					<b>97-56</b>
<b>Итого за день</b>					<b>144-42</b>

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор 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)
<b>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	27-19
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	32-30
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		70/шт.	Калорийность-298, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-51, ВитаминА-7, ВитаминРР-1	Печенье сахарное	12-91
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-93
			Кофейный напиток, Молоко пастер 2,5 жирн., Сахар-песок		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>98-23</b>
<b>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	60	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминС-7	Салат "Степной"	11-40
			Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф		
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	18-91
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	451	70	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминРР-2	Котлета рубленая,	51-11
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Рис припущенный	14-73
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	160	Калорийность-154, Белки-1, Углеводы-37	Компот из изюма	12-32
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>111-93</b>
<b>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	66-56
		20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный	1-73
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-04
		110	Белки-1, Углеводы-15	Мандарины	38-72
<b>Итого за Полдник</b>					<b>124-05</b>
<b>Итого за день</b>					<b>334-21</b>
Калорийность-2 210, Белки-73, Жиры-82, Углеводы-323, ВитаминА-2 994, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-8					

Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор 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)
<b>Обед-1комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	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., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-97
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3  <i>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</i>	Тефтели с рисом	66-64
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2  <i>Картофель, Молоко пастер.2.5 эсирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре	30-47
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1  <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Хлеб пшеничный Напиток из плодов шиповника	4-32 9-52
<b>Итого за Обед</b>					<b>129-92</b>
<b>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3  <i>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</i>	Тефтели с рисом	66-64
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2  <i>Картофель, Молоко пастер.2.5 эсирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре	30-47
Сб.рец.2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15  <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Помидоры свежие Хлеб пшеничный	23-62 4-32
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200  <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Напиток из плодов шиповника	9-52
<b>Итого за Обед</b>					<b>134-57</b>
<b>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	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., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-97
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3  <i>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</i>	Тефтели с рисом	66-64
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2  <i>Картофель, Молоко пастер.2.5 эсирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре	30-47
Сб.рец.2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15  <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Помидоры свежие Хлеб пшеничный	23-62 4-32
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200  <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Напиток из плодов шиповника	9-52
<b>Итого за Обед</b>					<b>153-54</b>
<b>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1  <i>Сухари панирочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло</i>	Запеканка творожная с повидлом	62-07
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4 Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода</i>	Батон Печенье сахарное Чай с сахаром, с лимоном	6-90 7-38 5-26
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>81-61</b>

Директор



Шеф повар

Захарникова И.Н.

Калькулятор

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)
<u>Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-97
Сб.рец.2008 Ижевск	92	200	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, ВитаминА-42, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	33-86
Сб.рец.2004г.Москва	576	39	Калорийность-9, Углеводы-1, ВитаминС-10	Помидоры свежие	15-35
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-52
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-628, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-100, ВитаминА-49, ВитаминС-256, ВитаминРР-5					<b>81-16</b>



Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

