



вторник

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 ОВЗ 1 корп.)</u>							
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., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-33		
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония		100/200	Калорийность-362, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-49, Витамина-7, ВитаминС-7, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Приправы, Макароны изделия, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Масса отварных макарон, Масса соуса с фаршем	Лагман	80-88		
Сб.рец.2004г.М осква	100	110	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-8	Огурцы свежие	41-25		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-33		
Итого за Обед					157-93		
Итого за день					157-93		
Директор		Чугалаев 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)
<u>Обед-1комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	37-49
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония		100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Приправы, Макароны изделия, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Масса отварных макарон, Масса соуса с фаршем	Лазман	70-43
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-33
Итого за Обед			Калорийность-618, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-114, ВитаминА-6, ВитаминС-13, ВитаминРР-3		125-39
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>					
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., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-11
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония		100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Приправы, Макароны изделия, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Масса отварных макарон, Масса соуса с фаршем	Лазман	70-43
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-33
Итого за Обед			Калорийность-793, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-132, ВитаминА-13, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-5		106-01
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	37-49
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., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-11
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония		100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Приправы, Макароны изделия, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Масса отварных макарон, Масса соуса с фаршем	Лазман	70-43
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-33
Итого за Обед			Калорийность-804, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-134, ВитаминА-13, ВитаминВ1-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-5		143-50
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	337	40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйцо вареное	14-65
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	32-87
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	17-42
Итого за Завтрак			Калорийность-637, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминА-180, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		74-08

Директор

Чугалаев 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-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	71	70	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминС-7 <i>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.</i>	Винегрет овощной.	7-41
Сб.рец.2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 <i>Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	26-04
		90	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	Котлета "Детская"	76-49
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 <i>Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода</i>	Гороховое пюре	16-73
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	7-37
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	10-11
Итого за Обед			Калорийность-989, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-127, ВитаминА-92, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-243, ВитаминРР-7		144-15
Итого за день			Калорийность-989, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-127, ВитаминА-92, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-243, ВитаминРР-7		144-15

Директор



Чугалаев 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)	
<u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	27-10	
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,,	29-43	
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14	
		60/1шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	14-57	
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	17-20	
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода			
Итого за Завтрак			Калорийность-904, Белки-18, Жиры-32, Углеводы-135, ВитаминА-159, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		97-44	
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	71	60	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-6	Винегрет овощной.	6-35	
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.			
Сб.рец.2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	25-91	
		80	Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Котлета "Детская"	67-99	
			Мясо говядина 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	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2	Гороховое пюре	13-94	
		60	Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Хлеб пшеничный	7-37	
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	10-11	
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-907, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-118, ВитаминА-83, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-242, ВитаминРР-6		131-67	
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1	Ватрушка с картофелем	12-30	
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Вода, Масса теста, Картофель, 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	14-71	
		130/1шт.	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13, ВитаминС-21	Яблоки	14-90	
Итого за Полдник			Калорийность-464, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-85, ВитаминА-2 613, ВитаминС-38, ВитаминРР-2		41-91	
Итого за день			Калорийность-2 274, Белки-66, Жиры-71, Углеводы-339, ВитаминА-2 855, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-283, ВитаминРР-10		271-02	
Директор		Чугалаев 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-6комплекс (1-4 кл.)						
Сб.рец.2004г.М осква	515	80	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета "Детская"	68-00	
		150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	13-94	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	10-11	
Итого за Обед		Калорийность-636, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-94, ВитаминА-61, ВитаминВ1-1, ВитаминС-202, ВитаминРР-4			96-96	
Обед-7комплекс (1-4 кл.)						
Сб.рец.2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпята потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	26-04	
		80	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета "Детская"	68-00	
		150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	13-94	
Сб.рец.2004г.М осква	705	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
		200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	10-11	
Итого за Обед		Калорийность-786, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-104, ВитаминА-83, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-236, ВитаминРР-6			123-00	
Директор		Чугалаев 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-Льготники (дети м\д.1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	100	80	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-6	Огурцы свежие	30-00
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	18-33
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	15-51
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	6-14 11-33
Итого за Обед Калорийность-748, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-135, ВитаминА-32, ВитаминС-18, ВитаминРР-3					81-31
Директор		Чугалов А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.
				Калькулятор	Никитина Т.В.