

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.Москва	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2 <small>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. I кат.бройл., Вода, Приправы</small>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-33
Раз-по пр-ом стол.школы Гармония	100/200		Калорийность-362, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-49, ВитаминA-7, ВитаминC-7, ВитаминPP-3 <small>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Приправы, Макаронные изделия, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Масса отварных макарон, Масса соуса с фаршем</small>	Лагман	80-88
Сб.рец.2004г.Москва	100	110	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-8 50 Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Огурцы свежие Хлеб пшеничный	41-25 6-14
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <small>Сахар-песок, Изюм, Вода</small>	Компот из изюма	11-33
Итого за Обед			Калорийность-865, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-142, ВитаминA-14, ВитаминB1-1, ВитаминC-27, ВитаминPP-6		157-93
Итого за день			Калорийность-865, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-142, ВитаминA-14, ВитаминB1-1, ВитаминC-27, ВитаминPP-6		157-93

Директор

Чугаев 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), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
-----------------------	-------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------	----------------------------

Обед-1комплекс (5-11 кл.)

<i>Собрец.2004г.Москва</i>	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	37-49
<i>Раз-но пр-ом стол.школы Гармония</i>	100/150	100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминPP-3	Лагман	70-43
			Мясо говядина полужарожж в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Приправы, Макаронные изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Масса отварных макарон, Масса соуса с фаршем		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
<i>Собрец.2004г.Москва</i>	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-33
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-618, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-114, ВитаминА-6, ВитаминС-13, ВитаминPP-3		125-39

Обед-2комплекс (5-11 кл.)

<i>Собрец.2004г.Москва</i>	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминPP-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-11
<i>Раз-но пр-ом стол.школы Гармония</i>	100/150	100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминPP-3	Лагман	70-43
			Мясо говядина полужарожж в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Приправы, Макаронные изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Масса отварных макарон, Масса соуса с фаршем		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
<i>Собрец.2004г.Москва</i>	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-33
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-793, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-132, ВитаминА-13, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминPP-5		106-01

Обед-3комплекс (5-11 кл.)

<i>Собрец.2004г.Москва</i>	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	37-49
<i>Собрец.2004г.Москва</i>	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминPP-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-11
<i>Раз-но пр-ом стол.школы Гармония</i>	100/150	100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминPP-3	Лагман	70-43
			Мясо говядина полужарожж в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Приправы, Макаронные изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Масса отварных макарон, Масса соуса с фаршем		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
<i>Собрец.2004г.Москва</i>	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-33
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-804, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-134, ВитаминА-13, ВитаминВ1-1, ВитаминС-25, ВитаминPP-5		143-50

Завтрак-9комплекс 5кл-11кл

<i>Собрец.2004г.Москва</i>	337	40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйцо вареное	14-65
<i>Собрец.2004г.Москва</i>	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминPP-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	32-87
			Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
<i>Собрец.2008 Ижевск</i>	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	17-42
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-637, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминА-180, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминPP-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)
<i>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</i>					
Сб.рец.2004г.Москва	71	70	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминС-7 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.	Винегрет овощной.	7-41
Сб.рец.2004г.Москва	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминC-34, ВитаминPP-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыплята потр. I кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Щи из свеж. капусты с мясом птицы со сметаной	26-04
		90	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-45, ВитаминC-1, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйца, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлеты "Детская"	76-49
Сб.рец.2004г.Москва	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминA-25, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	16-73
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминC-1 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный	7-37
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200 Итого за Обед Калорийность-989, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-127, ВитаминA-92, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-243, ВитаминPP-7	Напиток из плодов шиповника	10-11
Итого за день Калорийность-989, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-127, ВитаминA-92, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-243, ВитаминPP-7					
Директор			Чугалаев А.Х.	Повар	Саликова Л.А.
					Калькулятор Никитина Т.В.

Чугалаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

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>					
Собр.2004г.Москва	96	20	Калорийность-132, Белки-15, ВитаминA-80	Масло сливочное .	27-10
Собр.2004г.Москва	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминA-59, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным,,	29-43
			Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
		60/шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	14-57
Собр.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминA-20, ВитаминC-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, ВитаминA-159, ВитаминC-3, ВитаминPP-1		97-44
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Собр.2004г.Москва	71	60	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминC-6	Винегрет овощной.	6-35
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.		
Собр.2004г.Москва	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминA-22, ВитаминC-34, ВитаминPP-2	Щи из свеж. капусты с мясом птицы со сметаной	25-91
			Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Морковь, Лук репчатый, Цыплята потр. 1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы		
		80	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминA-40, ВитаминC-1, ВитаминPP-2	Котлеты "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		
Собр.2004г.Москва	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминA-21, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2	Гороховое пюре	13-94
			Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода		
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	7-37
Собр.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200	Напиток из плодов шиповника	10-11
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-907, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-118, ВитаминA-83, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-242, ВитаминPP-6		131-67
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Собр.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминA-13, ВитаминC-9, ВитаминPP-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		
Собр.2004г.Москва	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминA-2 600, ВитаминC-8	Сок фруктовый	14-71
		130/шт.	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13, ВитаминC-21	Яблоки	14-90
Итого за Полдник			Калорийность-464, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-85, ВитаминA-2 613, ВитаминC-38, ВитаминPP-2		41-91
Итого за день			Калорийность-2 274, Белки-66, Жиры-71, Углеводы-339, ВитаминA-2 855, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-283, ВитаминPP-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)
<u>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u>					
	80	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминA-40, ВитаминC-1, ВитаминPP-2	Мясо говядина, полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масло полубарбариката, Масло растительное	Котлета "Детская"	68-00
<i>Собреч.2004г.Москва</i>					
	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминA-21, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2	Гороховое пюре	13-94
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный.	4-91
<i>Собреч.2004г.Москва</i>					
	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200	Напиток из плодов шиповника	10-11
Итого за Обед					
Калорийность-636, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-94, ВитаминA-61, ВитаминB1-1, ВитаминC-202, ВитаминPP-4					
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
<i>Собреч.2004г.Москва</i>					
	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминA-22, ВитаминC-34, ВитаминPP-2	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	26-04
			Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыплята потр. I кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы		
	80		Калорийность-167, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминA-40, ВитаминC-1, ВитаминPP-2	Котлета "Детская"	68-00
<i>Собреч.2004г.Москва</i>					
	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминA-21, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2	Гороховое пюре	13-94
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный.	4-91
<i>Собреч.2004г.Москва</i>					
	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200	Напиток из плодов шиповника	10-11
Итого за Обед					
Калорийность-786, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-104, ВитаминA-83, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-236, ВитаминPP-6					
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), микрэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<i>Обед-Льготники (дети м\д. 1 корп.)</i>					
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, ВитаминPP-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-33
			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	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминA-25, ВитаминPP-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-51
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		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	Компот из изюма	11-33
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед		Калорийность-748, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-135, ВитаминA-32, ВитаминC-18, ВитаминPP-3			81-31

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.