

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	576	75	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-1, ВитаминС-19	Помидоры свежие,	31-65
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	19-88
Сб.рец.2004г.М осква	498	100	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7	Котлеты рубленные из птицы	71-87
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2	Гороховое пюре	16-71
Сб.рец.2004г.М осква	705	60	Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	7-37
		200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-85
		Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-1 043, Белки-51, Жиры-31, Углеводы-137, ВитаминА-99, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-225, ВитаминРР-10		157-33
Итого за день			Калорийность-1 043, Белки-51, Жиры-31, Углеводы-137, ВитаминА-99, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-225, ВитаминРР-10		157-33

Директор		Чугалаев А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.
----------	---	---------------	-----------	---	-----------------	-------------	---------------

пятница

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.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-93
Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Приправы, Вода					
Сб.рец.2004г.М осква	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7	Котлеты рубленные из птицы	71-68
Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы					
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2	Гороховое пюре	16-71
Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода					
Сб.рец.2004г.М осква	50		Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-85
Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода					
Итого за Обед			Калорийность-1 003, Белки-50, Жиры-31, Углеводы-129, ВитаминА-98, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-206, ВитаминРР-10		125-31
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминА-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-1	Помидоры свежие,	42-20
Сб.рец.2004г.М осква	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7	Котлеты рубленные из птицы	71-68
Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы					
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2	Гороховое пюре	16-71
Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода					
Сб.рец.2004г.М осква	50		Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-85
Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода					
Итого за Обед			Калорийность-883, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-117, ВитаминА-73, ВитаминВ1-1, ВитаминС-228, ВитаминРР-9		146-58
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминА-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-1	Помидоры свежие,	42-20
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-93
Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Приправы, Вода					
Сб.рец.2004г.М осква	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7	Котлеты рубленные из птицы	71-68
Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы					
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2	Гороховое пюре	16-71
Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода					
Сб.рец.2004г.М осква	50		Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-85
Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода					
Итого за Обед			Калорийность-1 027, Белки-51, Жиры-31, Углеводы-133, ВитаминА-99, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-231, ВитаминРР-11		167-51
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд. порциями	36-21
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-407, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-60, ВитаминА-79, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным,	30-59
Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное					
Сб.рец.2004г.М осква	50		Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-42
Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок					
Итого за Завтрак			Калорийность-781, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-110, ВитаминА-162, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		94-36

Директор

Чугалаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

пятница

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	37	80	Калорийность-159, Белки-1, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминС-13 Морковь, Помидоры свежие, Огурцы свежие, Капуста белокоч.свежая, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из сырых овощей	26-55	
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-32	
Сб.рец.2004г.М осква	498	90	Калорийность-286, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминА-42, ВитаминС-2, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сушари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	63-57	
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-93	
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14	
		200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-33	
Итого за Обед			Калорийность-1 116, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-138, ВитаминА-85, ВитаминС-37, ВитаминРР-9		143-84	
Итого за день			Калорийность-1 116, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-138, ВитаминА-85, ВитаминС-37, ВитаминРР-9		143-84	
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

пятница

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	302	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное.	27-10
		200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	33-92
		молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное			
Сб.рец.2008 Ижевск	149	50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
		50/1шт.	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-37	Пряники глазированные	12-14
		200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	14-26
			Какао-порошок, молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-893, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-133, ВитаминА-159, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		96-56
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-33
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	498	90	Калорийность-286, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминА-42, ВитаминС-2, ВитаминРР-6	Котлеты рубленные из птицы	63-93
			Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирин. , Сушари панчурочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, 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	12-93
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2004г.М осква	37	100	Калорийность-199, Белки-1, Жиры-20, Углеводы-3, ВитаминС-17	Салат из сырых овощей	33-19
			Морковь, Помидоры свежие, Огурцы свежие, Капуста белокоч.свежая, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
		200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-33
		Сахар-песок, Изюм, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-1 156, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-139, ВитаминА-85, ВитаминС-41, ВитаминРР-9		150-85
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	416	100	Калорийность-309, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминА-126, ВитаминРР-1	Шаньга с сыром	42-14
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные , Сыр голландский, Масло сливочное		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-36
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	100/1шт.	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-18	Мандарины.	40-14
			Мандарины, Сахар-песок		
Итого за Полдник			Калорийность-439, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-2 726, ВитаминС-8, ВитаминРР-1		96-64
Итого за день			Калорийность-2 489, Белки-70, Жиры-97, Углеводы-347, ВитаминА-2 970, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-51, ВитаминРР-11		344-05

Директор



Чугалаев А.Х.

Повар



Саликова Л.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 <i>Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы</i>	Котлеты рубленные из птицы	49-72
Сб.рец.2004г.М осква	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	12-93
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	6-14
		200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-33
Итого за Обед			Калорийность-734, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-119, ВитаминА-54, ВитаминС-3, ВитаминРР-5		80-12
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоп.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-33
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 <i>Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы</i>	Котлеты рубленные из птицы	49-72
Сб.рец.2004г.М осква	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	12-93
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	6-14
		200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-33
Итого за Обед			Калорийность-894, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-132, ВитаминА-75, ВитаминС-24, ВитаминРР-7		103-45
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А. Калькулятор Никитина Т.В.

пятница

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.М осква	576	70	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-1, ВитаминС-18	Помидоры свежие,	29-54		
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	19-98		
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2	Гороховое пюре	16-71		
		50	Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2004г.М осква	705	180	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180	Напиток из плодов шиповника	8-87		
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода				
Итого за Обед Калорийность-688, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-111, ВитаминА-52, ВитаминВ1-1, ВитаминС-200, ВитаминРР-4					81-24		
Директор		Чугалов А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.