

понедельник

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.Уд муртская кухня	14	100	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 <i>Морковь, Капуста белокоч.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат "Можгинский"	20-39
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, 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>	Комлета "Детская"	82-26
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	22-55
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром , с лимоном	5-20
Итого за Обед			Калорийность-781, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-103, ВитаминаА-79, ВитаминС-24, ВитаминРР-4		136-54
<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 <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	17-62
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, 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>	Комлета "Детская"	82-26
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	22-55
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром , с лимоном	5-20
Итого за Обед			Калорийность-822, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-119, ВитаминаА-82, ВитаминС-18, ВитаминРР-6		133-77
<u>Обед-3комплекс (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 <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	17-62
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	14	100	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 <i>Морковь, Капуста белокоч.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат "Можгинский"	20-39
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, 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>	Комлета "Детская"	82-26
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	22-55
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром , с лимоном	5-20
Итого за Обед			Калорийность-967, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-123, ВитаминаА-86, ВитаминВ2-1, ВитаминС-35, ВитаминРР-7		154-16
<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-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	32-66
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром , с лимоном	7-90
Итого за Завтрак			Калорийность-586, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминаА-122, ВитаминС-6, ВитаминРР-1		85-91

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
<u>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>						
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминаА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-07	
Сб.рец.2004г.М осква	451	90	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	78-73	
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	150	Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Рис припущенный с овощами	21-38	
Сб.рец.2004г.М осква	576	30	Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-8	Помидоры свежие	12-66	
		75	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	9-21	
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный , Вода	Чай с сахаром	2-50	
Итого за Обед			Калорийность-890, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-127, ВитаминаА-27, ВитаминС-14, ВитаминРР-6		144-55	
Итого за день			Калорийность-890, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-127, ВитаминаА-27, ВитаминС-14, ВитаминРР-6		144-55	
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

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	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд. порциями	24-15	
Сб.рец.2004г.М осква	302	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	
		50	молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14	
		40/1шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	10-12	
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	15-02	
			Кофейный напиток, молоко сухое обезжир., Сахар-песок			
Итого за Завтрак			Калорийность-813, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-124, ВитаминА-125, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		92-35	
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие	25-32	
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	20-07	
Сб.рец.2004г.М осква	451	90	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	77-88	
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	150	Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката	Рис припущенный с овощами	21-38	
		50	Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	Хлеб пшеничный	6-14	
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром , с лимоном	7-85	
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-844, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-116, ВитаминА-27, ВитаминС-25, ВитаминРР-6		158-64	
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2008 Ижевск	98	200	Калорийность-343, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминА-81, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с сыром	41-12	
		50	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Сыр голландский	Хлеб пшеничный	6-14	
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-36	
		110/1шт.	Калорийность-52, Углеводы-11, ВитаминС-18	Яблоки	13-85	
Итого за Полдник			Калорийность-618, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-104, ВитаминА-2 681, ВитаминС-27, ВитаминРР-1		75-47	
Итого за день			Калорийность-2 275, Белки-70, Жиры-73, Углеводы-344, ВитаминА-2 834, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-55, ВитаминРР-9		326-46	
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

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	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминPP-2 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые .	51-91	
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	Рис припущенный с овощами	21-38	
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	6-14	
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>	Чай с сахаром	2-50	
Итого за Обед Калорийность-621, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-93, ВитаминС-4, ВитаминPP-3					81-93	
Обед-7комплекс (1-4 кл.)						
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминыА-26, ВитаминС-2, ВитаминPP-1 <i>Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-07	
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминPP-2 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые .	51-91	
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	Рис припущенный с овощами	21-38	
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	6-14	
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>	Чай с сахаром	2-50	
Итого за Обед Калорийность-765, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-109, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминPP-5					102-00	
Директор		Чугалов А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

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	139	250/25	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-20, ВитаминА-7, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Зелень п-ф, Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	27-15		
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущенный	22-55		
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	14	100	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 Морковь, Капуста белокоч.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Можгинский"	20-39		
Сб.рец.2004г.М осква	686	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	5-20		
		Итого за Обед Калорийность-767, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-111, ВитаминА-36, ВитаминС-35, ВитаминРР-4			81-43		
Директор		Чугалаев А.А.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.

понедельник

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	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., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-62
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, 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"	82-26
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	22-55
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	14	100	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 <i>Морковь, Капуста белокож.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат "Можгинский"	20-39
		80	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	9-82
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром, с лимоном	5-20
Итого за Обед			Калорийность-1 034, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-138, ВитаминА-86, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-7		157-84
Итого за день			Калорийность-1 034, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-138, ВитаминА-86, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-7		157-84

Директор



Чугалов А.Х.

Шеф повар



Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.