

**понедельник**

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b><i>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</i></b>					
Сб.рец.2004г.М оскви	139	250/12,5	<b>Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2</b>  Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплятина потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	20-19
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	<b>Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминA-50, ВитаминC-1, ВитаминPP-3</b>  Мясо говядины полуф. заморож. в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	<b>Котлеты "Детская" .</b>	84-34
Сб.рец.2004г.М оскви	512	185	<b>Калорийность-258, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, ВитаминA-26, ВитаминPP-1</b>  Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода	<b>Рис припущеный</b>	22-85
Сб.рец.2004г.М оскви	100	100	<b>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-7</b>	<b>Огурцы свежие</b>	13-54
		100	<b>Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминC-2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	12-28
Сб.рец.2004г.М оскви	686	200	<b>Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</b>	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	4-48
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-953, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-147, ВитаминA-82, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-26, ВитаминPP-6		<b>157-68</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-953, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-147, ВитаминA-82, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-26, ВитаминPP-6		<b>157-68</b>

Директор

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

**Обед-1комплекс (5-11 кл.)**

Собр.2004г.Москва	100	100	<b>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7</b>	<b>Огурцы свежие</b>	13-54
Собр.2008 Ижевск	75	100	<b>Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3</b>	<b>Котлета "Детская" .</b>	84-34
			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	512	180	<b>Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1</b>	<b>Рис припущеный</b>	22-24
			Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода		
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	6-14
Собр.2004г.Москва	686	200	<b>Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4</b>	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	4-48
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода		

**Итого за Обед** Калорийность-647, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-101, ВитаминА-75, ВитаминС-13, ВитаминРР-4 **130-74**

**Обед-2комплекс (5-11 кл.)**

Собр.2004г.Москва	139	250/12,5	<b>Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	20-19
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Собр.2008 Ижевск	75	100	<b>Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3</b>	<b>Котлета "Детская" .</b>	84-34
			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	512	180	<b>Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1</b>	<b>Рис припущеный</b>	22-24
			Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода		
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	6-14
Собр.2004г.Москва	686	200	<b>Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4</b>	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	4-48
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода		

**Итого за Обед** Калорийность-822, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-119, ВитаминА-82, ВитаминС-18, ВитаминРР-6 **137-39**

**Обед-3комплекс (5-11 кл.)**

Собр.2004г.Москва	139	250/12,5	<b>Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	20-19
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Собр.2004г.Москва	100	100	<b>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7</b>	<b>Огурцы свежие</b>	13-54
Собр.2008 Ижевск	75	100	<b>Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3</b>	<b>Котлета "Детская" .</b>	84-34
			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	512	180	<b>Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1</b>	<b>Рис припущеный</b>	22-24
			Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода		
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	6-14
Собр.2004г.Москва	686	200	<b>Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4</b>	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	4-48
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода		

**Итого за Обед** Калорийность-833, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-121, ВитаминА-82, ВитаминС-25, ВитаминРР-6 **150-93**

**Завтрак-9комплекс 5кл-11кл**

Собр.2004г.Москва	97	30	<b>Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63</b>	<b>Сыр голланд. порциями</b>	36-21
Собр.2004г.Москва	302	200/10	<b>Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1</b>	<b>Каша ячневая на молоке с маслом сливочным</b>	29-45
			Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		50	<b>Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</b>	<b>Батон</b>	9-14

**Итого за Завтрак** Калорийность-586, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминА-122, ВитаминС-6, ВитаминРР-1 **79-28**

Директор

Чугалеев 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)
<b><u>Обед-8 комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u></b>					
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония		44	<b>Калорийность-26</b>	<b>Кукуруза консервированная .</b>	<b>40-72</b>
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	<b>Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминA-26, ВитаминC-2, ВитаминPP-1</b>	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	<b>19-53</b>
Сб.рец.2004г.М осквы	451	60	Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплятия потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода <b>Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминPP-2</b>	<b>Биточки рубленые .</b>	<b>51-76</b>
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, Приправы, Вода, Массы полуфабрикаты <b>Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминC-3, ВитаминPP-1</b>	<b>Рис припущеный с овощами</b>	<b>20-08</b>
Сб.рец.2004г.М осквы	686	200	Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая,, Кумин целий, Чеснок, Вода, Приправы <b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>6-14</b>
			<b>Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</b>	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	<b>5-98</b>
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-794, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-110, ВитаминA-26, ВитаминC-10, ВитаминPP-5		<b>144-21</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-794, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-110, ВитаминA-26, ВитаминC-10, ВитаминPP-5		<b>144-21</b>

Директор

Чугаев 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)
<b><u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Витамина-42	<b>Сыр голланд. порциями</b>	24-18
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, Витамина-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным</b>	30-71
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>Батон</b>	9-14
			Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, Витамина-4	<b>Печенье сахарное</b>	9-93
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, Витамина-20, ВитаминС-1	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	18-21
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-813, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-124, Витамина-125, ВитаминС-3, ВитаминРР-1			<b>92-17</b>
<b><u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Раз-по-пр-ом стол.школы Гармония		40	Калорийность-23	<b>Кукуруза консервированная .</b>	37-01
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, Витамина-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	19-53
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное. Макаронные изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2	<b>Биточки рубленые .</b>	51-54
Раз-по-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	<b>Рис припущеный с овоцами</b>	20-08
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	6-14 5-98
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-792, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-110, Витамина-26, ВитаминС-10, ВитаминРР-5			<b>140-28</b>
<b><u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	98	200	Калорийность-343, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, Витамина-81, ВитаминРР-1	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	41-15
		50	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, Витамина-2 600, ВитаминС-8	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Сок фруктовый</b>	6-14 15-64
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	180/1шт.	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-9	<b>Груши</b>	70-56
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-642, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-110, Витамина-2 681, ВитаминС-18, ВитаминРР-1			<b>133-49</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 247, Белки-64, Жиры-70, Углеводы-344, Витамина-2 833, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-7			<b>365-94</b>

Директор

Чугаев 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), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	<b>Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2</b> Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полужареное в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката	<b>Биточки рубленые .</b>	50-77
<b><u>Раз-но пр-ом стол.школы Гармония</u></b>					
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	150	<b>Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1</b> Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целий, Чеснок, Вода, Приправы	<b>Рис припущеный с овощами</b>	19-90
Сб.рец.2004г.М осква		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1</b> Сахар-песок, Чай черный ., Лимон, Вода	<b>Хлеб пшеничный.</b>	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	<b>Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4</b> Сахар-песок, Чай черный ., Лимон, Вода	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	5-28
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-625, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-94, ВитаминС-8, ВитаминРР-3					
<b><u>Обед-7комплекс (1-4 кл)</u></b>					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	<b>Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1</b> Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплятия потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	19-56
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	<b>Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2</b> Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полужареное в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката	<b>Биточки рубленые .</b>	50-77
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	150	<b>Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1</b> Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целий, Чеснок, Вода, Приправы	<b>Рис припущеный с овощами</b>	19-90
Сб.рец.2004г.М осква		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1</b> Сахар-песок, Чай черный ., Лимон, Вода	<b>Хлеб пшеничный.</b>	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	<b>Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4</b> Сахар-песок, Чай черный ., Лимон, Вода	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	5-28
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-769, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-109, ВитаминА-26, ВитаминС-10, ВитаминРР-5					

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)
<b><i>Обед-Льготники (дети м\д. 1 корп.)</i></b>					
Сб.рец.2004г.М оскви	139	250/25	<b>Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-20, ВитаминA-7, ВитаминC-12, ВитаминPP-2</b> <small>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. 1 кат.бройл., Зелень п-ф. Вода, Приправы</small>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	32-48
Сб.рец.2004г.М оскви	512	180	<b>Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминA-25, ВитаминPP-1</b> <small>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</small>	<b>Рис припущеный</b>	22-24
Сб.рец.2004г.М оскви	100	100	<b>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-7</b>	<b>Огурцы свежие</b>	13-54
		70	<b>Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	8-59
Сб.рец.2004г.М оскви	686	200	<b>Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4</b> <small>Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода</small>	<b>Чай с сахаром, с лимоном</b>	4-48
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-678, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-119, ВитаминA-32, ВитаминC-25, ВитаминPP-4 <b>81-33</b>					

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.