

среда

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	71	110	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминС-10, ВитаминРР-1 <i>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф</i>	Винегрет овощной	20-08
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-34
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	200	Калорийность-414, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-50, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода</i>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	17-04
Сб.рец.2004г.М осква	638	95	Калорийность-215, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	11-67
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	11-97
		Итого за Обед Калорийность-1 078, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-161, ВитаминА-26, ВитаминС-19, ВитаминРР-4			81-10

Директор



Чугалаев А.Х.

Шеф повар



Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

среда

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	71	75	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6, ВитаминС-7 <i>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф</i>	Винегрет овощной	15-22
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-34
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кукуруза целый, Вода</i>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-33
		95	Калорийность-215, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47, ВитаминС-1 <i>Мясо п/ф (курица), Приправы, Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</i>	Хлеб пшеничный	11-67
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 <i>Мясо п/ф (курица), Приправы, Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	58-98
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	24-13
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	11-97
Итого за Обед			Калорийность-1 319, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-162, ВитаминА-127, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-9		157-64
Итого за день			Калорийность-1 319, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-162, ВитаминА-127, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-9		157-64

Директор



Чугалов А.Х.

Шеф повар





Захарикова И.Н.



Калькулятор

Никитина Т.В.

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)		
Обед-1комплекс (5-11 кл.)							
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	20-34		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5	Фрикадельки "Петушок"	58-98		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-78		
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кузин целый, Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	11-97		
		Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед		Калорийность-985, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-126, ВитаминА-85, ВитаминС-9, ВитаминРР-8			110-21		
Обед-2комплекс (5-11 кл.)							
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	Винегрет овощной	18-26		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5	Фрикадельки "Петушок"	58-98		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-78		
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кузин целый, Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	11-97		
		Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед		Калорийность-967, Белки-31, Жиры-42, Углеводы-118, ВитаминА-58, ВитаминС-16, ВитаминРР-7			108-13		
Обед-3комплекс (5-11 кл.)							
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	Винегрет овощной	18-26		
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-34		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5	Фрикадельки "Петушок"	58-98		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-78		
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кузин целый, Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	11-97		
		Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед		Калорийность-1 112, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-134, ВитаминА-85, ВитаминВ2-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-8			128-47		
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл							
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/30	Калорийность-327, Белки-26, Жиры-7, Углеводы-40, ВитаминА-56, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	61-97		
Сб.рец.2004г.М осква	692	50	Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог п/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущенное, Крупа манная Калорийность-180, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-37	Пряники глазированные	12-14		
		200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-20		
		Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок					
Итого за Завтрак		Калорийность-639, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-99, ВитаминА-76, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-1			92-31		
Директор		Чугалаев А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.

среда

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.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	17-62	
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета рубленая ,,	70-10	
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. Уд муртская кухня	25	100	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1 Зеленый горошек , Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Степной"	18-10	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	8-40	
Сб.рец.2004г.М осква	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд порциями	12-08	
Итого за Обед			Калорийность-972, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-124, ВитаминА-49, ВитаминВ1-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-6		144-14	
Итого за день			Калорийность-972, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-124, ВитаминА-49, ВитаминВ1-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-6		144-14	
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

среда

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	24-17
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	34-48
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14
Сборник в дошк.орг.по УР	309	50/1шт.	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38	Пряники заварные	12-14
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-19
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-801, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-131, ВитаминА-122, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		98-12
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	100	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1	Салат "Степной"	18-10
			Зеленый горошек , Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-62
			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	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Котлета рубленая ,,	70-10
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное		
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
		40	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7	Компот из свежих яблок	8-46
			Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-935, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-124, ВитаминА-28, ВитаминВ1-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-6		132-12
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	56-07
		30	Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Хлеб пшеничный	3-68
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-45
		130/1шт	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13, ВитаминС-21	Яблоки	16-50
Итого за Полдник			Калорийность-492, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-55, ВитаминА-2 838, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-1		90-70
Итого за день			Калорийность-2 227, Белки-73, Жиры-77, Углеводы-310, ВитаминА-2 987, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-63, ВитаминРР-9		320-94

Директор



Чугалаев А.Х.

Повар



Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

среда

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	65	Калорийность-132, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминPP-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	Котлета рубленая ,,	56-96
Сб.рец.2004г.М осква	332	140	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминPP-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-07
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Хлеб пшеничный. Компот из свежих яблок	4-91 8-46
Итого за Обед Калорийность-530, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-92, ВитаминА-20, ВитаминС-7, ВитаминPP-3					82-40
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминPP-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.2004г.М осква	451	65	Калорийность-132, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминPP-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	Котлета рубленая ,,	56-96
Сб.рец.2004г.М осква	332	140	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминPP-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-07
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Хлеб пшеничный. Компот из свежих яблок	4-91 8-46
Итого за Обед Калорийность-716, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-111, ВитаминА-26, ВитаминС-19, ВитаминPP-5					100-02
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А. Калькулятор Никитина Т.В.